

# **SUUNTO AMBIT2 R 2.0**

MANUALE DELL'UTENTE

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| 1 SICUREZZA .....                                     | 5  |
| 2 Icone e segmenti sul display .....                  | 7  |
| 3 Uso dei pulsanti .....                              | 8  |
| 3.1 Uso di retroilluminazione e blocco pulsanti ..... | 10 |
| 4 Per iniziare .....                                  | 12 |
| 5 Personalizzazione di Suunto Ambit2 R .....          | 14 |
| 5.1 Connessione a Movescount .....                    | 14 |
| 5.2 Aggiornamento di Suunto Ambit2 R .....            | 16 |
| 5.3 Modalità per lo sport personalizzate .....        | 17 |
| 5.4 Le App Suunto .....                               | 19 |
| 5.5 Inversione del display .....                      | 20 |
| 5.6 Regolazione del contrasto del display .....       | 21 |
| 6 Uso della modalità Ora .....                        | 23 |
| 6.1 Modifica delle impostazioni dell'ora .....        | 23 |
| 6.2 Uso della funzione GPS timekeeping .....          | 28 |
| 7 Timer .....                                         | 30 |
| 7.1 Attivazione del cronometro .....                  | 30 |
| 7.2 Uso del cronometro .....                          | 31 |
| 7.3 Timer conto alla rovescia .....                   | 32 |
| 8 Uso delle modalità per lo sport .....               | 34 |
| 8.1 Modalità per lo sport .....                       | 34 |
| 8.2 Altre opzioni in modalità per lo sport .....      | 35 |
| 8.3 Come usare la cintura FC .....                    | 37 |
| 8.4 Come indossare la cintura FC .....                | 38 |
| 8.5 Inizio attività fisica .....                      | 40 |
| 8.6 Durante l'attività fisica .....                   | 42 |
| 8.6.1 Registrazione percorsi .....                    | 43 |
| 8.6.2 Giri .....                                      | 43 |

|        |                                                                   |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------|----|
| 8.6.3  | Registrazione dell'altitudine .....                               | 44 |
| 8.6.4  | Uso della bussola durante l'attività fisica .....                 | 47 |
| 8.6.5  | Uso del timer intervallo .....                                    | 48 |
| 8.6.6  | Navigazione durante l'attività fisica .....                       | 50 |
| 8.6.7  | Come tornare al punto di partenza durante l'attività fisica ..... | 52 |
| 8.6.8  | Uso dell'opzione Ritorno .....                                    | 53 |
| 8.6.9  | Pausa automatica .....                                            | 54 |
| 8.7    | Visualizzazione del registro dopo l'attività fisica .....         | 56 |
| 8.7.1  | Indicatore memoria residua .....                                  | 58 |
| 8.7.2  | Riepilogo dinamico dell'attività fisica .....                     | 58 |
| 8.7.3  | Tempo di recupero .....                                           | 59 |
| 8.8    | Uso dei move pianificati .....                                    | 60 |
| 9      | FusedSpeed .....                                                  | 63 |
| 10     | Navigazione .....                                                 | 66 |
| 10.1   | Uso del GPS .....                                                 | 66 |
| 10.1.1 | Ricezione del segnale GPS .....                                   | 66 |
| 10.1.2 | Griglie e formati posizione GPS .....                             | 67 |
| 10.1.3 | Precisione GPS e risparmio energetico .....                       | 69 |
| 10.2   | Verifica della posizione .....                                    | 69 |
| 10.3   | Navigazione per punti di interesse (PDI) .....                    | 71 |
| 10.3.1 | Aggiunta della posizione come punto di interesse (PDI) .....      | 71 |
| 10.3.2 | Navigazione verso un punto di interesse (PDI) .....               | 74 |
| 10.3.3 | Come eliminare un punto di interesse (PDI) .....                  | 77 |
| 10.4   | Navigazione itinerari .....                                       | 80 |
| 10.4.1 | Come aggiungere un itinerario .....                               | 80 |
| 10.4.2 | Navigazione di un itinerario .....                                | 81 |

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| 10.4.3 Durante la navigazione .....                     | 85         |
| 10.4.4 Eliminazione di un itinerario .....              | 87         |
| 11 Come usare la bussola 3D .....                       | 88         |
| 11.1 Calibrazione della bussola .....                   | 89         |
| 11.2 Impostazione del valore di declinazione .....      | 90         |
| 11.3 Setting bearing lock .....                         | 92         |
| 12 Regolazione delle impostazioni .....                 | 94         |
| 12.1 Menu di servizio .....                             | 98         |
| 13 Collegamento POD/cintura FC .....                    | 101        |
| 13.1 Uso di Foot POD .....                              | 103        |
| 14 Icone .....                                          | 106        |
| 15 Cura e manutenzione .....                            | 109        |
| 15.1 Water Resistant .....                              | 110        |
| 15.2 Come caricare la batteria .....                    | 111        |
| 15.3 Sostituzione della batteria della cintura FC ..... | 112        |
| 16 Specifiche tecniche .....                            | 114        |
| 16.1 Marchio registrato .....                           | 115        |
| 16.2 Conformità FCC .....                               | 115        |
| 16.3 IC .....                                           | 116        |
| 16.4 CE .....                                           | 116        |
| 16.5 Copyright .....                                    | 116        |
| 16.6 Notifica brevetto .....                            | 117        |
| 16.7 Garanzia .....                                     | 117        |
| <b>Indice .....</b>                                     | <b>121</b> |

# 1 SICUREZZA

## Tipologie di precauzioni di sicurezza

 **AVVISO:** - utilizzato in relazione ad una procedura o situazione che può comportare lesioni gravi o letali.

 **ATTENZIONE:** - utilizzato in relazione ad una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.

 **NOTA:** - utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.

 **CONSIGLIO:** - utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzioni e caratteristiche del dispositivo.

## Precauzioni di sicurezza

 **AVVISO:** SEBBENE I NOSTRI PRODOTTI SIANO CONFORMI AGLI STANDARD DEL SETTORE, SONO POSSIBILI REAZIONI ALLERGICHE O IRRITAZIONI CUTANEE QUANDO UN PRODOTTO VIENE PORTATO A CONTATTO CON LA PELLE. IN CASO DI PROBLEMI DI QUESTO TIPO, INTERROMPERNE IMMEDIATAMENTE L'USO E CONSULTARE UN MEDICO.

 **AVVISO:** PRIMA DI INIZIARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA, CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO. CARICHI DI LAVORO ECCESSIVI POSSONO CAUSARE GRAVI DANNI.

 **AVVISO:** SOLO PER USO RICREATIVO.

 **AVVISO:** NON AFFIDARSI SOLO AL GPS O ALLA BATTERIA, MA PORTARE SEMPRE CON SÉ MAPPE O ALTRI STRUMENTI DI SUPPORTO CHE GARANTISCANO ADEGUATE CONDIZIONI DI SICUREZZA.

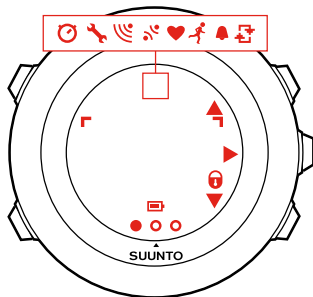
 **ATTENZIONE:** NON USARE ALCUN TIPO DI SOLVENTE SUL PRODOTTO PERCHÉ POTREBBE DANNEGGIARNE LA SUPERFICIE.

 **ATTENZIONE:** NON USARE INSETTIFUGHI SUL PRODOTTO PERCHÉ POTREBBERO DANNEGGIARNE LA SUPERFICIE.

 **ATTENZIONE:** NON GETTARE IL PRODOTTO NEI RIFIUTI COMUNI; SMALTIRLO COME RIFIUTO ELETTRONICO.

 **ATTENZIONE:** MANEGGIARE IL PRODOTTO CON CURA. URTI E CADUTE POTREBBERO DANNEGGIARLO.

## 2 ICONE E SEGMENTI SUL DISPLAY



 chronograph

 settings

 signal strength

 pairing

 heart rate

 sport mode

 alarm

 interval timer

 button lock

 battery

 current screen

 button indicators

 up / increase

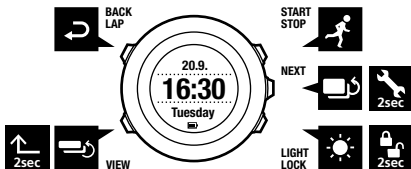
 next / confirm

 down / decrease

Per l'elenco completo delle icone presenti sul display di Suunto Ambit2 R, vedere *14 Icone*.

### 3 USO DEI PULSANTI

Suunto Ambit2 R è dotato di cinque pulsanti che consentono di accedere a tutte le funzioni.



[Start Stop]:

- per accedere al menu di avvio
- per interrompere o riprendere un'attività fisica o un timer
- tenere premuto per arrestare e salvare un'attività fisica
- per aumentare il valore o per spostarsi verso l'alto tra le impostazioni

[Next]:

- per passare da una visualizzazione all'altra
- tenere premuto per entrare/uscire dai menu opzioni
- tenere premuto per entrare/uscire dai menu opzioni nelle modalità per lo sport
- per confermare un'impostazione

[Light Lock]:

- per attivare la retroilluminazione
- tenere premuto per bloccare/sbloccare i pulsanti

- per aumentare il valore o per spostarsi verso il basso tra le impostazioni

[Visualizzare]:

- cambia la visualizzazione in modalità **ORA** e durante l'attività fisica
- tenere premuto per invertire il display da positivo a negativo e viceversa
- tenere premuto per accedere agli accessi rapidi contestuali (vedi sotto)

[Back Lap]:

- per tornare al passo precedente
- per aggiungere un giro durante l'attività fisica

 **CONSIGLIO:** *Quando si vogliono cambiare i valori impostati, è possibile aumentare la velocità tenendo premuto [Start Stop] o [Light Lock] finché i valori non scorrono più velocemente.*

## Definizione degli accessi rapidi

Per impostazione predefinita, premendo [Visualizzare] nella modalità **ORA**, si inverte il display da positivo a negativo. La pressione di questo pulsante può essere modificata per accedere ad un'opzione specifica del menu.

Per definire un accesso rapido:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino alla voce del menu per la quale si desidera creare un accesso rapido.
3. Premere [Visualizzare] per creare l'accesso rapido.

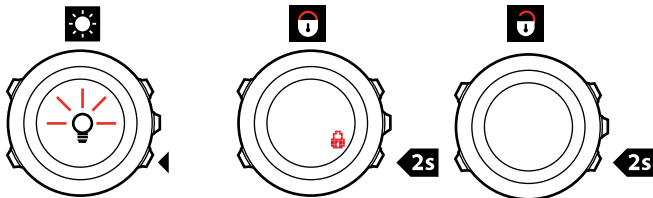
 **NOTA:** Non è possibile creare accessi rapidi per tutte le voci del menu, quali ad esempio i registri individuali.

In altre modalità, se si tiene premuto [Visualizzare], si accede agli accessi rapidi predefiniti. Ad esempio, quando la bussola è attiva, è possibile accedere alle impostazioni della bussola tenendo premuto [Visualizzare].

### 3.1 Uso di retroilluminazione e blocco pulsanti

Premere [Light Lock] per attivare la retroilluminazione. È possibile modificare la retroilluminazione nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI / Toni/display / Retroilluminazione**.

Tenere premuto [Light Lock] per bloccare o sbloccare i pulsanti. È possibile modificare il blocco pulsanti nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI / Toni/display / Blocco pulsanti**.



 **CONSIGLIO:** Selezionare l'impostazione di blocco pulsanti **Solo azioni** per le modalità per lo sport per evitare di avviare o interrompere inavvertitamente la registrazione. Quando i pulsanti [Back Lap] e [Start Stop] sono bloccati, è comunque possibile attivare la retroilluminazione premendo [Light Lock], passare da un display all'altro premendo [Next] e da una visualizzazione all'altra premendo [View].

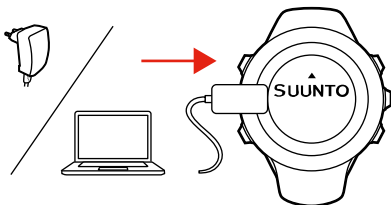
## 4 PER INIZIARE

Suunto Ambit2 R si attiva automaticamente quando viene collegato al computer o a un caricabatteria USB utilizzando il cavo USB in dotazione. .

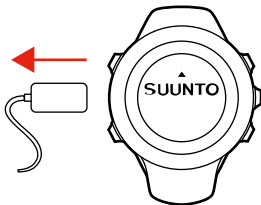
Per ricaricare una batteria completamente scarica occorrono dalle 2 alle 3 ore. I pulsanti sono bloccati mentre il cavo USB è collegato.

Per iniziare a usare l'orologio:

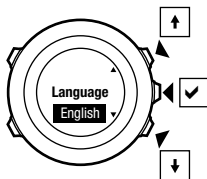
1.



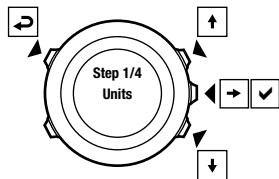
2.



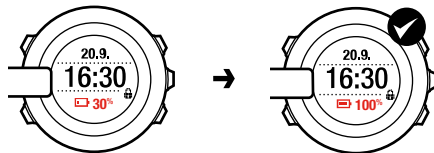
3.



4.



5.



## 5 PERSONALIZZAZIONE DI SUUNTO AMBIT2 R

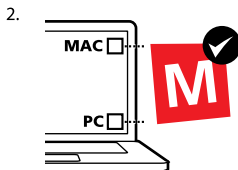
### 5.1 Connessione a Movescount

<http://www.movescount.com/> è un diario personale ed una community di sport online che, gratuitamente, mette a disposizione tantissimi strumenti per gestire le proprie attività giornaliere ed elaborare interessanti resoconti delle proprie esperienze in ambito sportivo. Movescount consente il trasferimento delle proprie performance registrate da Suunto Ambit2 R a Movescount e di personalizzare l'orologio per soddisfare al meglio le proprie esigenze.

 **CONSIGLIO:** Collegarsi a Movescount per scaricare gli ultimi aggiornamenti software eventualmente disponibili per il proprio Suunto Ambit2 R.

Per prima cosa, installare Moveslink:

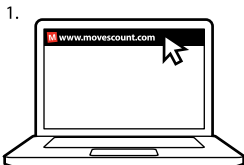
1. Andare su [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Scaricare, installare e attivare l'ultima versione di Moveslink.



 **NOTA:** Quando Moveslink è attivo, sul display del computer è visibile un'icona Moveslink.

Per registrarsi su Movescount.com:

1. Andare su [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Creare il proprio account.



 **NOTA:** La prima volta che si collega Suunto Ambit2 R a Movescount, tutti i dati (incluse le impostazioni dell'orologio) vengono trasferiti dall'orologio al proprio account su Movescount. Alla successiva connessione del proprio Suunto Ambit2 R all'account su Movescount, verrà eseguita la sincronizzazione delle modifiche eseguite su Movescount.com e sull'orologio relativamente alle impostazioni e alle modalità per lo sport.

## 5.2 Aggiornamento di Suunto Ambit2 R

È possibile aggiornare automaticamente il software di Suunto Ambit2 R su Movescount.

 **NOTA:** Quando si aggiorna il software del proprio Suunto Ambit2 R, tutte le registrazioni esistenti vengono automaticamente spostate su Movescount e cancellate dall'orologio.

Per aggiornare il software del proprio Suunto Ambit2 R, procedere come segue:

1. Andare su [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink) ed installare l'applicazione Moveslink.
2. Collegare Suunto Ambit2 R al computer tramite il cavo USB Suunto. L'applicazione Moveslink verificherà automaticamente l'eventuale disponibilità di aggiornamenti software. Se vi sono aggiornamenti disponibili, l'orologio verrà aggiornato.

 **NOTA:** *L'applicazione Moveslink può essere utilizzata anche senza essere registrati su Movescount. Tuttavia, Movescount amplia enormemente le possibilità di utilizzo, di personalizzazione e di impostazione del proprio Suunto Ambit2 R. Inoltre, rende possibile visualizzare percorsi registrati e fornisce una serie di dati relativi alle proprie attività. Si consiglia quindi di creare un proprio account su Movescount per sfruttare al meglio tutto il potenziale dell'orologio.*

## 5.3 Modalità per lo sport personalizzate

Oltre alle modalità per lo sport predefinite memorizzate sull'orologio, è possibile creare e modificare modalità per lo sport personalizzate su Movescount.

Una modalità per lo sport personalizzata può contenere da 1 a 8 diverse visualizzazioni. Da un elenco completo, è possibile scegliere i dati che ciascuna visualizzazione deve riportare. Ad esempio, è possibile personalizzare per ogni sport i dati relativi a limiti di frequenza cardiaca, distanza autolap o intervallo di registrazione per ottenere la massima precisione e ottimizzare la durata della batteria.

Qualsiasi modalità per lo sport che abbia il GPS attivato può utilizzare anche l'opzione Quick Navigation. Per impostazione predefinita, questa opzione è disattivata. Selezionando PDI o Itinerario, compare un elenco pop-up dei PDI o degli itinerari impostati nell'orologio all'inizio dell'attività fisica.

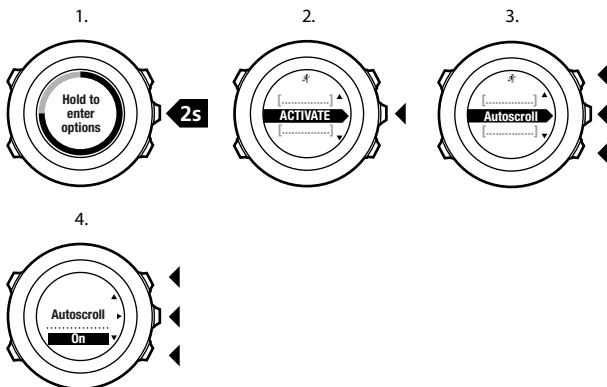
Si possono trasferire su Suunto Ambit2 R fino a 10 diverse modalità per lo sport create su Movescount. È possibile attivare solo una modalità per lo sport alla volta.

 **CONSIGLIO:** Inoltre, su Movescount si possono anche modificare le modalità per lo sport predefinite.

È possibile impostare il proprio orologio attivando lo scorrimento automatico delle varie visualizzazioni della modalità per lo sport personalizzata tramite l'opzione **Scorrimento automatico**. Attivare la funzionalità e definire per quanto tempo le visualizzazioni della modalità per lo sport personalizzata saranno visibili su Movescount. Si può attivare e disattivare lo **Scorrimento automatico** durante l'attività fisica senza influire in alcun modo sulle impostazioni di Movescount.

Per attivare e disattivare lo **Scorrimento automatico** durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Scorrimento automatico** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per impostare **Scorrimento automatico on** o **Scorrimento automatico off** e confermare con [Next].



## 5.4 Le App Suunto

Le App Suunto consentono di personalizzare ulteriormente il proprio Suunto Ambit2 R. Visitare Suunto App Zone su Movescount per trovare App, come vari timer e contatori, già disponibili per l'uso. Se non si riesce a trovare ciò di cui si ha bisogno, Suunto App Designer consente di creare la propria App su misura. Ad esempio, si possono creare App per calcolare il tempo di arrivo previsto nella maratona oppure la pendenza di una pista o di un itinerario sciistico.

Per aggiungere App Suunto al proprio Suunto Ambit2 R:

1. Andare nella sezione:**PIANIFICA E CREA** nella community Movescount e selezionare **App Zone** per scorrere le App Suunto esistenti. Per creare la propria App, andare nella sezione**PIANIFICA E CREA** del proprio profilo e selezionare **App Designer**.
2. Aggiungere l'App Suunto ad una modalità per lo sport. Collegare Suunto Ambit2 R al proprio account su Movescount per sincronizzare l'App Suunto con l'orologio. L'App Suunto aggiunta fornirà i dati delle sue elaborazioni durante l'attività fisica.

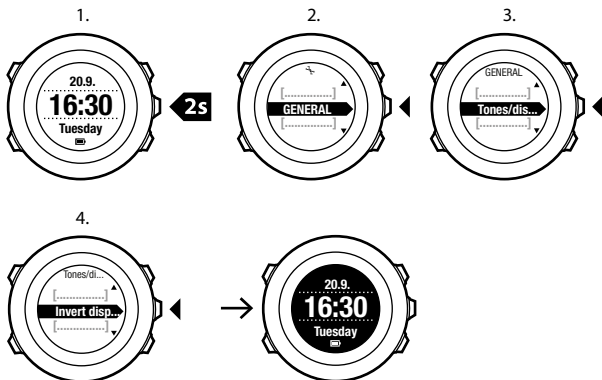
 **NOTA:** È possibile aggiungere fino a cinque App Suunto a ciascuna modalità per lo sport.

## 5.5 Inversione del display

È possibile invertire il display del proprio Suunto Ambit2 R da positivo a negativo e viceversa.

Per invertire il display nelle impostazioni:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere alle impostazioni **GENERALI**.
3. Premere [Next] per accedere a **Toni/display**.
4. Scorrere fino all'opzione **Invertire display** con [Start Stop] e selezionarla con [Next].



 **CONSIGLIO:** È anche possibile invertire il display del proprio Suunto Ambit2 R tenendo premuto [View] in **MOD. ORA**, una modalità per lo sport, durante la navigazione o quando si usano cronometro e timer.

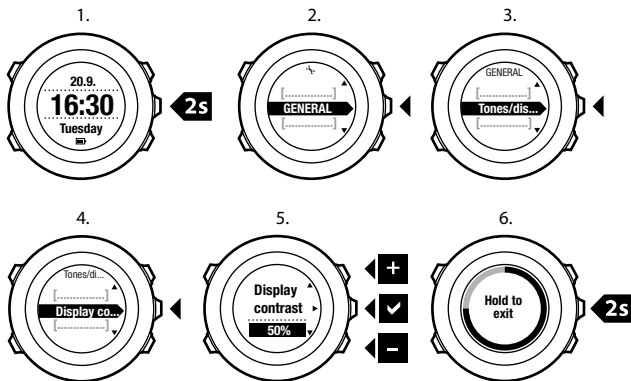
## 5.6 Regolazione del contrasto del display

È possibile aumentare o diminuire il contrasto del display del proprio Suunto Ambit2 R.

Per regolare il contrasto del display nelle impostazioni:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.

2. Premere [Next] per accedere alle impostazioni **GENERALI**.
3. Premere [Next] per accedere a **Toni/display**.
4. Scorrere fino a **Contrasto display** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
5. Aumentare il contrasto con [Start Stop] o diminuirlo con [Light Lock].
6. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



## 6 USO DELLA MODALITÀ ORA

La modalità **ORA** visualizza i seguenti dati:

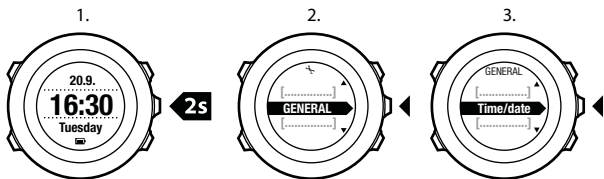
- riga in alto: data
- riga centrale: ora
- riga in basso: alterna la visualizzazione dei giorni della settimana, dei secondi, del doppio fuso orario e altre informazioni premendo [View].



### 6.1 Modifica delle impostazioni dell'ora

Per accedere alle impostazioni dell'ora:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **GENERALI**.
3. Scorrere fino a **Ora/data** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

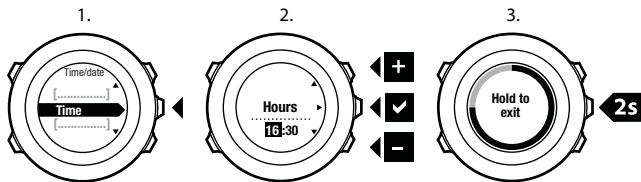


## Impostazione dell'ora

L'ora corrente viene visualizzata sulla riga centrale del display in modalità **ORA**.

Per impostare l'ora:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Ora**.
2. Modificare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.

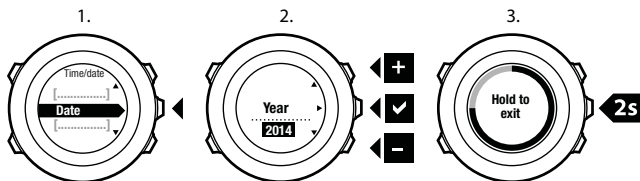


## Impostazione della data

La data corrente viene visualizzata sulla riga in alto del display in modalità **ORA**.

Per impostare la data:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Data**.
2. Modificare l'anno, il mese ed il giorno utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



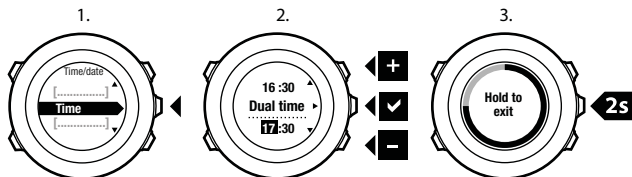
## Impostazione del doppio fuso orario

Questa opzione consente di visualizzare un secondo fuso orario oltre all'ora locale quando, ad esempio, si è in viaggio. Il doppio fuso orario viene visualizzato sulla riga in basso del display in modalità **ORA** ed è accessibile premendo [View].

Per impostare il doppio fuso orario:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Doppio fuso**.

2. Modificare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.

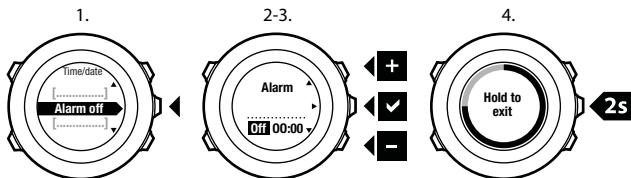


## Impostazione della sveglia

Suunto Ambit2 R può essere utilizzato come sveglia.

Per accedere alla funzione sveglia e per impostare la suoneria:

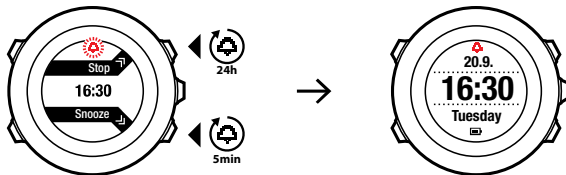
1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** e infine su **Sveglia**.
2. Attivare o disattivare (on/off) la sveglia con [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Impostare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
4. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



Quando la sveglia è attivata, la relativa icona è presente sulla maggior parte delle visualizzazioni.

Quando la sveglia suona, è possibile fare quanto segue:

- Selezionare **Ripetizione** premendo [Light Lock]. La suoneria della sveglia si interrompe e si riavvia ogni 5 minuti fino a quando non viene definitivamente bloccata. È possibile impostare la funzione di ripetizione fino a un massimo di 12 volte per un totale di 1 ora.
- Selezionare **Bloccare** premendo [Start Stop]. La suoneria si blocca e si riavvia il giorno dopo alla stessa ora, a meno che non si disattivi la sveglia nelle impostazioni.



 **NOTA:** Quando la sveglia viene interrotta, l'icona della sveglia lampeggia in modalità **ORA**.

## 6.2 Uso della funzione GPS timekeeping

La funzione GPS timekeeping corregge lo scostamento tra il proprio Suunto Ambit2 R e l'ora GPS. La funzione GPS timekeeping corregge automaticamente l'ora una volta al giorno oppure dopo una regolazione manuale. Anche l'ora del secondo fuso orario viene corretta di conseguenza.

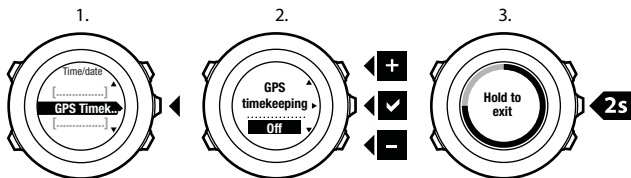
 **NOTA:** La funzione GPS timekeeping corregge i minuti e secondi, ma non le ore.

 **NOTA:** La correzione dell'ora tramite GPS timekeeping è precisa se lo scostamento è inferiore 7,5 minuti. Se invece lo scostamento tra il dispositivo e l'ora GPS è superiore, la funzione GPS timekeeping correggere l'ora rimettendola ai 15 minuti più vicini.

Per impostazione predefinita, la funzione GPS timekeeping è attivata. Per disattivarla, fare quanto segue:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** ed infine su **GPS timekeeping**.
2. Impostare GPS timekeeping su on/off utilizzando [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].

3. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



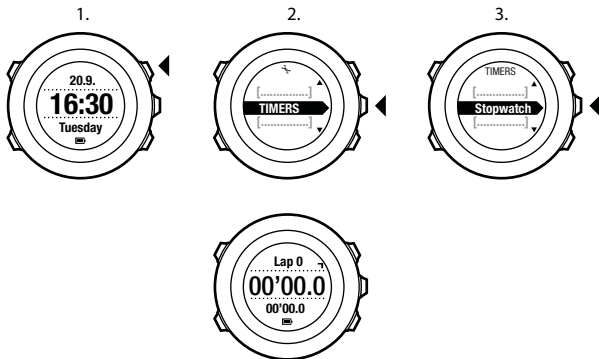
## 7 TIMER

### 7.1 Attivazione del cronometro

Il cronometro consente di calcolare il tempo senza iniziare un'attività fisica. Una volta attivato il cronometro, la sua visualizzazione viene aggiunta nella modalità **ORA**.

Per attivare/disattivare il cronometro, fare quanto segue:

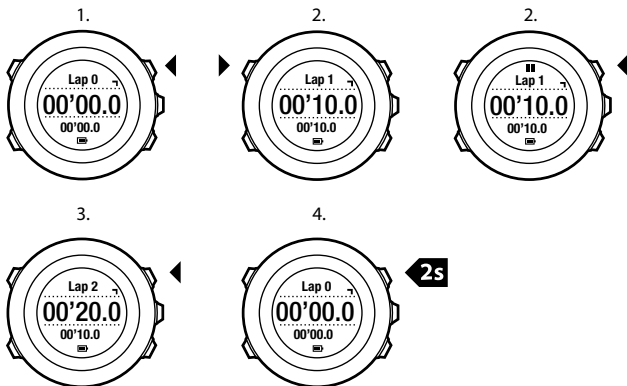
1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **TIMER** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Cronometro**.



## 7.2 Uso del cronometro

Per utilizzare il cronometro:

1. Nella visualizzazione del cronometro attivato, premere [Start Stop] per avviare la misurazione del tempo.
2. Premere [Back Lap] per effettuare un giro oppure premere [Start Stop] per mettere in pausa il cronometro. Per visualizzare i tempi sul giro, premere [Back Lap] quando il cronometro è in pausa.
3. Per continuare, premere [Start Stop].
4. Per azzerare il tempo, tenere premuto [Start Stop] mentre il cronometro è in pausa.



Con il cronometro in funzione è possibile fare quanto segue:

- premere [View] per passare dal tempo trascorso al tempo sul giro, e viceversa, riportato sull'ultima riga del display.
- passare alla modalità **ORA** con [Next].
- Accedere al menu opzioni tenendo premuto [Next].

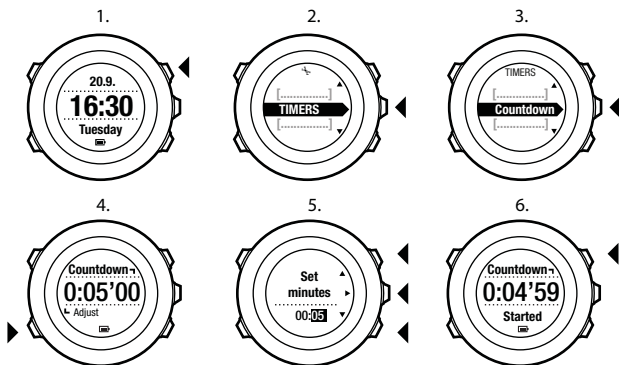
## 7.3 Timer conto alla rovescia

È possibile impostare il timer per il conto alla rovescia da un orario prestabilito a zero. Una volta attivato il timer del conto alla rovescia, la sua visualizzazione viene aggiunta subito dopo la modalità **ORA**.

Il timer emette un breve segnale acustico ogni secondo durante gli ultimi 10 secondi, mentre quando viene raggiunto lo zero suona la sveglia.

Per impostare il conto alla rovescia, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **TIMER** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Conto alla rovescia** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [View] per impostare il tempo del conto alla rovescia.
5. Impostare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
6. Premere [Start Stop] per avviare il conto alla rovescia.



Una volta terminato il conto alla rovescia, la visualizzazione del timer scompare dopo un timeout di un'ora.

Per disattivare il timer, andare alla voce **TIMER** nel menu di avvio e selezionare **Fine conto rovescia**.

 **CONSIGLIO:** È possibile mettere in pausa/proseguire il conto alla rovescia premendo [Start Stop].

## 8 USO DELLE MODALITÀ PER LO SPORT

Utilizzare queste modalità per la registrazione delle performance e la visualizzazione di vari dati durante l'attività fisica.

È possibile accedere alle modalità per lo sport premendo [Start Stop] in modalità **ORA**.



### 8.1 Modalità per lo sport

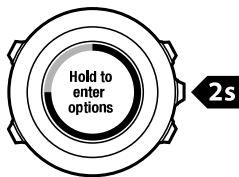
È possibile selezionare la modalità per lo sport adeguata alle proprie esigenze tra quelle predefinite. Durante l'attività fisica, sul display vengono visualizzate informazioni diverse a seconda della disciplina sportiva. Ad esempio, la modalità per lo sport specifica se si utilizza FusedSpeed™ oppure i normali dati di velocità basati su GPS. Per ulteriori informazioni, vedere *9 FusedSpeed*. Dalla modalità per lo sport selezionata dipendono anche le impostazioni per l'attività fisica come, ad esempio, limiti FC, distanza autolap e intervallo di registrazione.

Su Movescount è possibile creare altre modalità per lo sport personalizzate, modificare quelle predefinite e poi scaricarle sul proprio orologio.

 **CONSIGLIO:** Per iniziare velocemente una corsa con la navigazione, selezionare la modalità per lo sport pre-impostata **CORSA ITINERARIO** o **CORSA PDI**. Un elenco degli itinerari o dei PDI appare sull'orologio, dal quale è possibile selezionare l'itinerario o il PDI più idoneo alla propria corsa.

## 8.2 Altre opzioni in modalità per lo sport

In una delle modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere alle altre opzioni da usare durante l'attività fisica:



- Selezionare **NAVIGAZIONE** per accedere alle seguenti opzioni:
  - Selezionare **Ritorno** per ritornare a qualsiasi punto del percorso effettuato durante l'attività fisica.
  - Selezionare **Ritorno** per navigare a ritroso verso il punto di partenza della propria attività fisica.
  - Selezionare **Posizione** per verificare le coordinate della propria posizione corrente oppure per salvarla come punto di interesse (PDI).

- Selezionare **PDI (Punti di interesse)** per navigare verso un PDI.
- Selezionare **Itinerari** per procedere alla navigazione di un itinerario.
- Selezionare **Registro** per la navigazione di un itinerario presente nelle registrazioni salvate con i dati GPS.
- Selezionare **ATTIVARE** per attivare o disattivare le seguenti funzionalità:
  - Selezionare **Intervallo on/Intervallo off** per attivare/disattivare il timer intervallo. Il timer intervallo può essere aggiunto per personalizzare le modalità per lo sport su Movescount. Per ulteriori informazioni, vedere *8.6.5 Uso del timer intervallo*.
  - Selezionare **Pausa autom. on/Pausa autom. off** per attivare/disattivare la pausa automatica.
  - Selezionare **Scorrim. auto on/Scorrim. auto off** per attivare/disattivare lo scorrimento.
  - Selezionare **Limiti FC on/Limiti FC off** per attivare o disattivare i limiti FC. I limiti di frequenza cardiaca possono essere specificati su Movescount.
  - Selezionare **Bussola on/Bussola off** per attivare/disattivare la bussola. Quando la bussola è attivata durante un'attività fisica, viene mostrata come visualizzazione aggiuntiva dopo la modalità per lo sport.

## 8.3 Come usare la cintura FC

È possibile usare una cintura FC durante l'attività fisica. Quando si utilizza una cintura FC, Suunto Ambit2 R fornisce maggiori informazioni sulle attività.

L'uso di una cintura FC consente di ottenere durante l'attività fisica le seguenti informazioni aggiuntive:

- frequenza cardiaca in tempo reale
- frequenza cardiaca media in tempo reale
- frequenza cardiaca in formato grafico
- calorie bruciate durante l'attività fisica
- suggerimenti per l'attività fisica entro determinati limiti di frequenza cardiaca
- PTE (Picco effetto allenamento)

L'uso di una cintura FC consente di ottenere dopo l'attività fisica le seguenti informazioni aggiuntive:

- calorie bruciate durante l'attività fisica
- frequenza cardiaca media
- frequenza cardiaca massima
- tempo di recupero

### **Risoluzione dei problemi: Assenza del segnale di frequenza cardiaca**

In caso di perdita del segnale di frequenza cardiaca, provare a fare quanto segue:

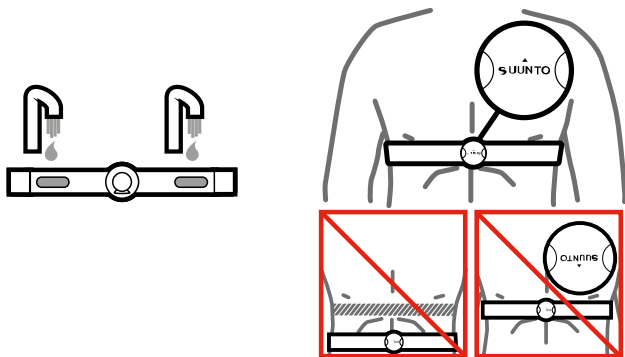
- Verificare che la cintura FC sia indossata correttamente (vedere *8.4 Come indossare la cintura FC*).

- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura FC siano umide.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura FC.
- Ricollegare la cintura FC all'orologio (vedere *13 Collegamento PODcintura FC*).
- Lavare regolarmente in lavatrice la fascia in tessuto della cintura FC.

## 8.4 Come indossare la cintura FC

 **NOTA:** *Suunto Ambit2 R è compatibile solo con la cintura Suunto ANT Comfort Belt.*

Regolare la lunghezza della fascia perché la cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca aderisca bene senza stringere troppo. Inumidire le aree di contatto con acqua o gel ed indossare la cintura FC. Assicurarsi che la cintura sia centrata sul petto e la freccia rossa punti verso l'alto.



**⚠ AVVISIO:** I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano le cinture FC a proprio rischio e pericolo. Si consiglia loro di effettuare un test atletico sotto controllo medico prima di iniziare ad utilizzare la cintura FC. In tal modo, si garantisce la sicurezza e l'affidabilità del pacemaker e della cintura FC quando utilizzati contemporaneamente. L'attività fisica può comportare dei rischi, soprattutto per quelle persone non abituate allo sforzo fisico. Per questo motivo si raccomanda di consultare il proprio medico prima di iniziare un regolare programma di attività fisica.

 **NOTA:** Suunto Ambit2 R non è in grado di ricevere il segnale della cintura FC sott'acqua.

 **CONSIGLIO:** Lavare regolarmente in lavatrice la cintura FC per evitare cattivi odori e per garantirne un corretto ed efficiente funzionamento. Lavare esclusivamente la fascia in tessuto.

Suunto Ambit2 R supporta le cinture FC compatibili ANT+™ e alcuni tipi di POD. Per un elenco completo dei prodotti compatibili ANT+, visitare il sito [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

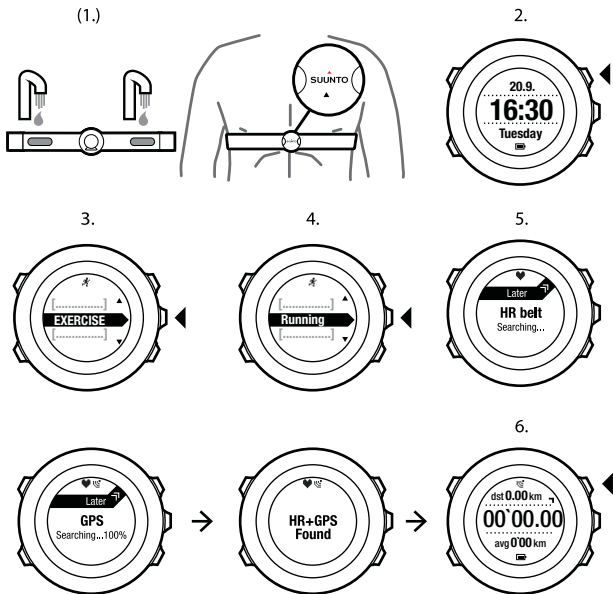
## 8.5 Inizio attività fisica

Per iniziare l'attività fisica:

1. Inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca (opzionale)
2. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
3. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
4. Scorrere le varie modalità per lo sport con [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare l'adeguata modalità premendo [Next].
5. L'orologio avvia automaticamente la ricerca del segnale della cintura FC, se per la modalità per lo sport selezionata è previsto l'uso di una cintura FC. Attendere che l'orologio segnali l'avvenuta ricezione del segnale di frequenza cardiaca e/o GPS oppure premere [Start Stop] per selezionare **Dopo**. L'orologio continua a ricercare il segnale di frequenza cardiaca/GPS.

Dopo avere rilevato la frequenza cardiaca e/o il segnale GPS, l'orologio inizia a visualizzare e a registrare frequenza cardiaca/ dati GPS.

6. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance. Per accedere al menu opzioni, tenere premuto [Next] (vedere *8.2 Altre opzioni in modalità per lo sport*).



## 8.6 Durante l'attività fisica

Suunto Ambit2 R fornisce informazioni aggiuntive durante l'attività fisica. Le informazioni aggiuntive variano in base alla modalità per

lo sport selezionata; vedere . Se durante l'attività fisica si utilizzano una cintura FC ed il GPS, le informazioni a disposizione sono ancora di più.

Suunto Ambit2 R consente di definire le informazioni visibili sul display. Per informazioni sulla personalizzazione, vedere .

Ecco alcune idee su come usare l'orologio durante l'attività fisica:

- Premere [Next] per visualizzare altre schermate.
- Premere [View] per visualizzare altri dati.
- Per evitare di interrompere inavvertitamente una registrazione o avviare l'esecuzione di giri, bloccare i pulsanti tenendo premuto [Light Lock].
- Premere [Start Stop] per mettere in pausa la registrazione. Nel registro la pausa verrà contrassegnata come un giro. Per riprendere la registrazione, premere nuovamente il pulsante [Start Stop].

### **8.6.1 Registrazione percorsi**

A seconda della modalità per lo sport selezionata, Suunto Ambit2 R consente di registrare varie informazioni durante l'attività.

Se si sta usando il GPS mentre si esegue una registrazione, Suunto Ambit2 R registrerà anche il percorso che sarà poi visibile su Movescount. Quando si registra il percorso, sulla parte superiore del display sono visibili l'icona registrazione e l'icona GPS.

### **8.6.2 Giri**

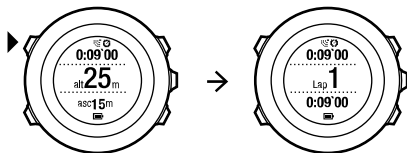
Durante l'attività fisica, i giri possono essere gestiti manualmente o automaticamente definendo l'intervallo autolap (giro automatico)

su Movescount. Nel caso dell'esecuzione automatica dei giri, Suunto Ambit2 R registra i giri in base alla distanza specificata su Movescount.

Per l'esecuzione manuale dei giri, premere [Back Lap] durante l'attività fisica.

Suunto Ambit2 R visualizza le seguenti informazioni:

- riga in alto: tempo parziale (durata dall'avvio della registrazione)
- riga centrale: numero giro
- riga in basso: tempo sul giro



 **NOTA:** Nel riepilogo dell'attività fisica è sempre presente almeno un giro che va dall'inizio alla fine dell'attività svolta. I giri eseguiti durante l'attività vengono riportati come giri aggiuntivi.

### 8.6.3 Registrazione dell'altitudine

Suunto Ambit2 R memorizza tutti gli spostamenti in quota tra l'avvio e l'arresto della registrazione. Se si pratica un'attività in cui varia l'altitudine, è possibile registrare le variazioni e visualizzare in seguito le informazioni memorizzate.

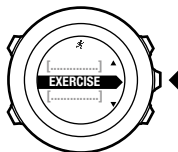
Per registrare l'altitudine, procedere come segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
3. Scorrere le modalità per lo sport premendo [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare l'adeguata modalità premendo [Next].
4. Attendere che l'orologio segnali l'avvenuta ricezione del segnale di frequenza cardiaca e/o GPS oppure premere [Start Stop] per selezionare **Dopo**. L'orologio continua a ricercare il segnale di frequenza cardiaca/GPS. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione.

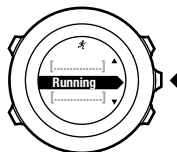
1.- 2.



3.



4.



5.



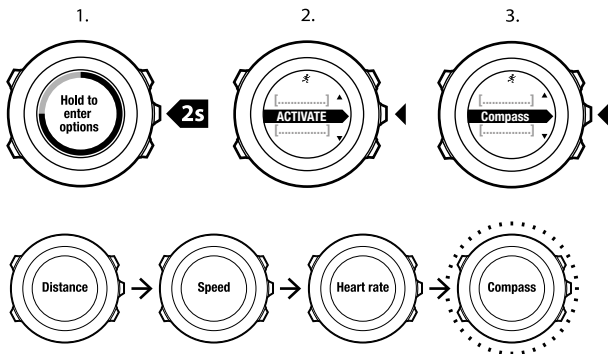
**NOTA:** Suunto Ambit2 R utilizza il GPS per misurare l'altitudine.

## 8.6.4 Uso della bussola durante l'attività fisica

È possibile attivare la bussola ed aggiungerla ad una modalità per lo sport personalizzata durante una performance.

Per utilizzare la bussola durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. La bussola viene mostrata come ultima visualizzazione della modalità sport personalizzata.



Per disattivare la bussola, tornare indietro alla voce **ATTIVARE** nel menu opzioni e selezionare **Fine bussola**.

### 8.6.5 Uso del timer intervallo

È possibile aggiungere un timer intervallo ad ogni modalità per lo sport personalizzata su Movescount. Per aggiungere un timer intervallo ad una modalità per lo sport, selezionare la modalità e passare a **Impostazioni avanzate**. Alla successiva connessione di Suunto Ambit2 R all'account su Movescount, il timer intervallo sarà sincronizzato con l'orologio.

Per il timer intervallo, è possibile specificare le seguenti informazioni:

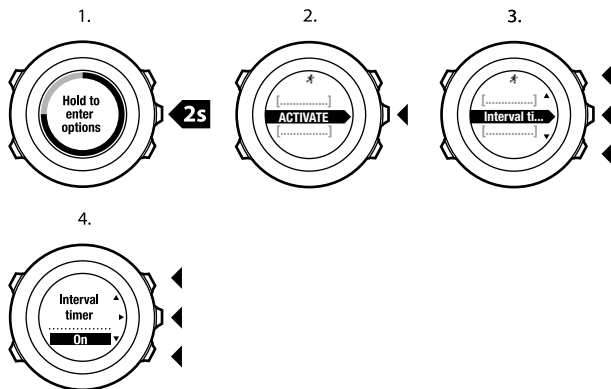
- tipologia di intervallo in base all'intensità (**ALTA** e **BASSA**)
- durata o distanza per entrambe le tipologie di intervallo
- numero delle ripetizioni degli intervalli

 **NOTA:** *Se non si imposta su Movescount il numero di ripetizioni degli intervalli, il timer intervallo continuerà fino a raggiungere le 99 ripetizioni.*

Per attivare/disattivare il timer intervallo:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Intervallo** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per impostare il timer intervallo su **Intervallo on/Intervallo off** e confermare con [Next].

Quando il timer intervallo è attivo, sul display viene visualizzata l'icona intervallo.



### 8.6.6 Navigazione durante l'attività fisica

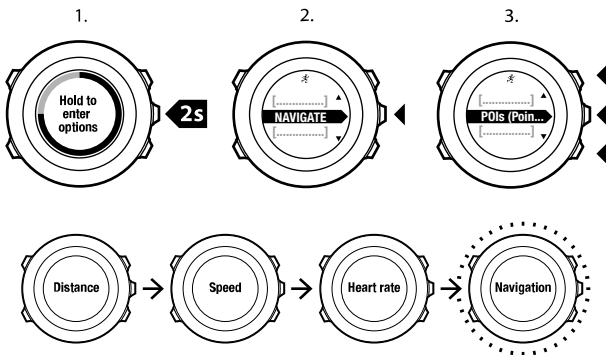
Se si desidera correre lungo un itinerario o verso un punto di interesse (PDI), è possibile selezionare la rispettiva modalità per lo sport predefinita (Corsa itinerario o Corsa PDI) dal menu **ATTIVITÀ FISICA** per avviare immediatamente la navigazione.

È inoltre possibile procedere alla navigazione di un itinerario o verso un PDI durante lo svolgimento dell'attività fisica in altre modalità per lo sport che abbiano il GPS attivato.

Per la navigazione durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport con il GPS attivato, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** o **Itinerari** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.



Per disattivare la navigazione, tornare indietro alla voce **NAVIGAZIONE** nel menu opzioni e selezionare **Fine navigazione**.

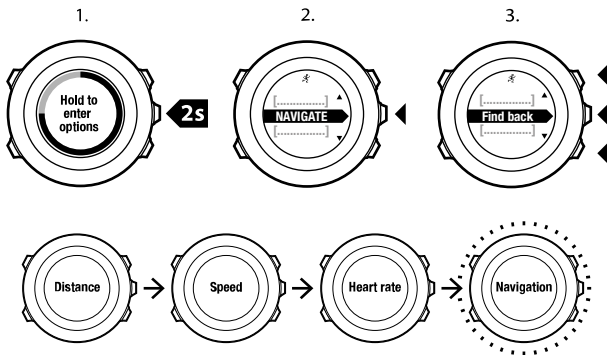
## 8.6.7 Come tornare al punto di partenza durante l'attività fisica

Suunto Ambit2 R salva automaticamente il punto di partenza dell'attività fisica, se si utilizza il GPS. Durante l'attività fisica, Suunto Ambit2 R dà indicazioni per tornare al punto di partenza (o nella posizione in cui è stato eseguito il rilevamento GPS) attraverso la funzionalità **Torna alla partenza**.

Per tornare al punto di partenza durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Torna alla partenza** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].

Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.

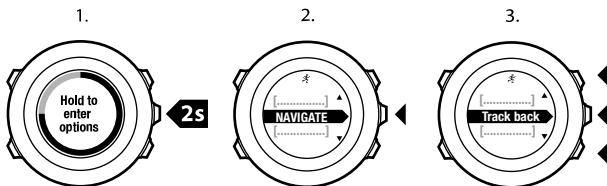


### 8.6.8 Uso dell'opzione Ritorno

Con l'opzione **Ritorno**, è possibile ritornare a qualsiasi punto del percorso effettuato durante un'attività fisica. Suunto Ambit2 R crea tappe intermedie temporanee (waypoint) che aiutano a tornare al punto di partenza.

Per usare l'opzione Ritorno durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Ritorno** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].



È ora possibile iniziare il percorso a ritroso e procedere esattamente come per la navigazione degli itinerari. Per ulteriori informazioni sulla navigazione degli itinerari, vedere *10.4.3 Durante la navigazione*.

L'opzione **Ritorno** può anche essere utilizzata dal registro per le attività fisiche che includono dati GPS. Seguire la stessa procedura indicata in *10.4.2 Navigazione di un itinerario*. Scorrere fino a **REGISTRO** invece di **Itinerari**, e selezionare una registrazione per avviare la navigazione.

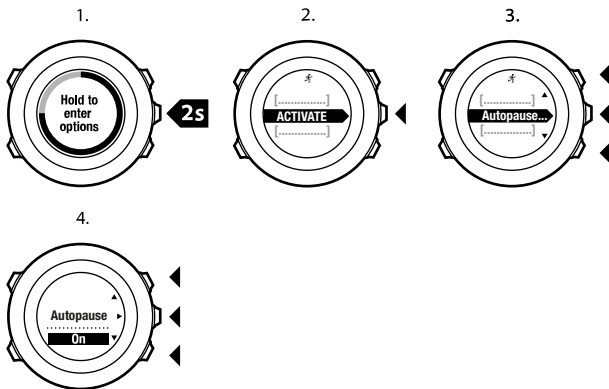
### 8.6.9 Pausa automatica

Con la funzione Pausa automatica la registrazione dell'attività fisica viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2km/h. Quando la velocità riaumenta superando i 3 km/h, la registrazione riprende automaticamente.

È possibile attivare e disattivare la pausa automatica su Movescount per ciascuna modalità per lo sport. In alternativa, si può attivare la pausa automatica durante l'attività fisica.

Per attivare e disattivare la pausa automatica durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Pausa autom.** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per impostare **Pausa autom. on/ Pausa autom. off** e confermare con [Next].

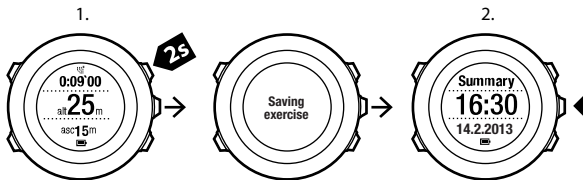


## 8.7 Visualizzazione del registro dopo l'attività fisica

È possibile visualizzare il riepilogo dell'attività fisica dopo avere interrotto la registrazione.

Per interrompere la registrazione e visualizzare le informazioni di riepilogo:

1. Tenere premuto [Start Stop] per interrompere e salvare l'attività eseguita.  
Altrimenti, è possibile premere [Start Stop] per mettere in pausa la registrazione. Una volta messa in pausa la registrazione, confermare l'interruzione premendo [Back Lap] oppure proseguire la registrazione premendo [Light Lock]. Dopo l'interruzione dell'attività fisica, salvare la registrazione premendo [Start Stop]. Se non si vuole salvare la registrazione, premere [Light Lock].
2. Premere [Next] per visualizzare il riepilogo dell'attività fisica.

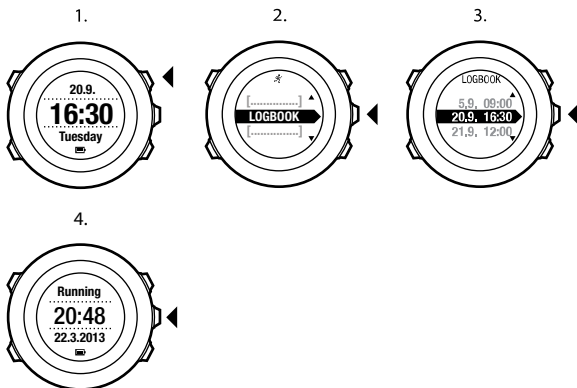


È anche possibile visualizzare i riepiloghi di tutte le attività salvate nel registro. Nel registro, le attività sono elencate in ordine

cronologico e la più recente è indicata per prima. Il registro è in grado di memorizzare circa 15 ore di attività fisica con precisione GPS "Ottimale" e registrazione a intervalli di 1 secondo.

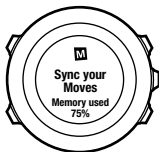
Per visualizzare il riepilogo dell'attività fisica nel registro:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **REGISTRO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next]. Viene indicato il tempo di recupero corrente.
3. Scorrere le registrazioni premendo [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare una registrazione premendo [Next].
4. Sfogliare i dati di riepilogo della registrazione con [Next].



## 8.7.1 Indicatore memoria residua

In caso di mancata sincronizzazione di oltre 50% della memoria dell'orologio, Suunto Ambit2 R visualizza un promemoria all'accesso del registro.



Il promemoria non viene visualizzato quando la memoria non sincronizzata è esaurita e Suunto Ambit2 R inizia a sovrascrivere le vecchie registrazioni.

## 8.7.2 Riepilogo dinamico dell'attività fisica

Il riepilogo dinamico dell'attività fisica mostra i campi attivi dell'attività fisica sotto forma di riepilogo. È possibile scorrere il riepilogo con [Next].

I dati indicati nel riepilogo dipendono dalla modalità per lo sport utilizzata e dall'eventuale uso di fascia cardio o GPS.

Per impostazione predefinita, in tutte le modalità per lo sport sono inclusi i seguenti dati:

- nome modalità sport
- ora
- data

- durata
- giri

 **NOTA:** Se si seleziona la visualizzazione dei valori cumulativi di ascesa/discesa, questi dati saranno presenti sul display solo se l'opzione Precisione GPS è stata impostata su Ottimale. Per ulteriori informazioni sulla precisione GPS, consultare 10.1.3 Precisione GPS e risparmio energetico.

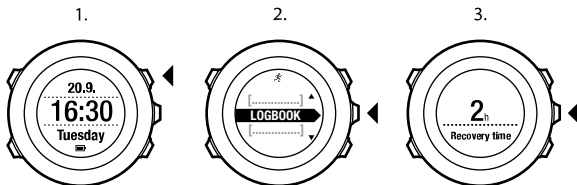
 **CONSIGLIO:** Su Movescount è possibile accedere a dati più dettagliati.

### 8.7.3 Tempo di recupero

Suunto Ambit2 R visualizza sempre il tempo di recupero cumulativo corrente derivante da tutte le sedute di attività fisica salvate. Il tempo di recupero indica quanto tempo occorre per recuperare ed essere pronti per una nuova seduta di attività fisica a pieno ritmo. Man mano che il tempo di recupero diminuisce o aumenta, l'orologio si aggiorna in tempo reale.

Per visualizzare il tempo di recupero corrente:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **REGISTRO** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Il tempo di recupero viene visualizzato sul display.



 **NOTA:** Il tempo di recupero viene indicato solo se è superiore ai 30 minuti.

## 8.8 Uso dei move pianificati

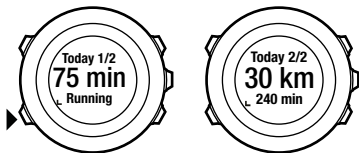
È possibile pianificare move individuali o utilizzare programmi di allenamento e scaricarli direttamente sul Suunto Ambit2 R. Con i move pianificati, Suunto Ambit2 R aiuta a raggiungere i propri obiettivi di allenamento. È possibile memorizzare fino a 60 move pianificati nel proprio orologio.

Per utilizzare un move pianificato:

1. Pianificare i move individuali in **MI EI MOVE** oppure utilizzare (o creare) un programma di allenamento in **PIANIFICA E CREA** su Movescount.com. Aggiungere poi il programma ai propri move pianificati.
2. Eseguire la sincronizzazione con Movescount.com per scaricare i move pianificati sull'orologio.
3. Seguire le istruzioni quotidiane e le indicazioni durante i move pianificati per raggiungere gli obiettivi.

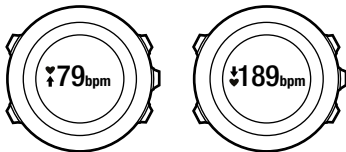
Per avviare un move pianificato:

1. Premere [Next] per controllare sull'orologio se per il giorno in corso è previsto un obiettivo pianificato.
2. Se vi sono diversi obiettivi programmati per il giorno, premere [View] per visualizzare ciascun obiettivo del move.



3. Premere [Start Stop] per avviare un move pianificato oppure premere nuovamente [Next] per rintonare alla modalità **ORA**.

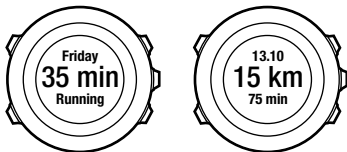
Durante un move pianificato, Suunto Ambit2 R fornisce indicazioni basate su velocità o frequenza cardiaca:



Suunto Ambit2 R indica inoltre quando il 50% e il 100% dell'obiettivo pianificato è raggiunto.

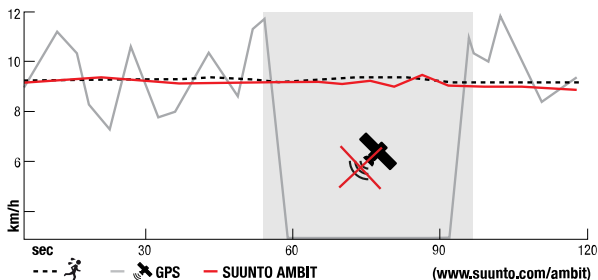
Quando l'obiettivo è stato raggiunto o in caso di giorno di riposo, gli obiettivi futuri sono indicati in base ai giorni della settimana se

il successivo move pianificato è previsto entro una settimana;  
altrimenti, se esso è previsto a distanza maggiore di una settimana,  
gli obbiettivi futuri sono indicati con la data:

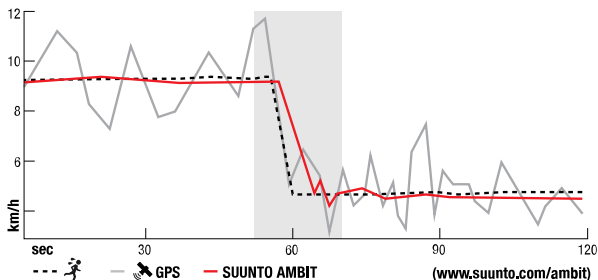


## 9 FUSED SPEED

FusedSpeed™ è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.



FusedSpeed™ può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, come ad esempio può accadere in prossimità di grandi edifici, Suunto Ambit2 R è in grado di continuare a fornire dati di velocità precisi grazie all'accelerometro calibrato GPS.



 **NOTA:** *FusedSpeed™ è utile per la corsa e per altre simili attività fisiche.*

 **CONSIGLIO:** *Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed™ è sufficiente dare, quando serve, una breve occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.*

FusedSpeed™ si attiva automaticamente quando vengono avviate le seguenti modalità per lo sport:

- corsa
- trail running
- tapis roulant
- orienteering

- atletica leggera
- floor ball
- calcio

# 10 NAVIGAZIONE

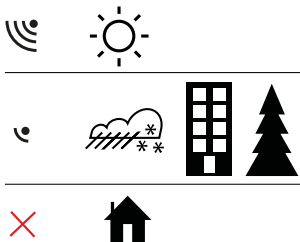
## 10.1 Uso del GPS

Suunto Ambit2 R utilizza il Sistema di Posizionamento Globale (GPS) per localizzare l'esatta posizione in cui ci si trova. Il sistema GPS è costituito da una serie di satelliti che orbitano intorno alla terra ad un'altitudine di 20.000 km e alla velocità di 4 km/s.

Il ricevitore GPS integrato in Suunto Ambit2 R è ottimizzato per l'utilizzo da polso e l'angolo di ricezione dei dati è molto ampio.

### 10.1.1 Ricezione del segnale GPS

Suunto Ambit2 R attiva automaticamente il GPS quando si seleziona una modalità per lo sport con la funzionalità GPS, si rintraccia la propria posizione o si inizia a navigare.



 **NOTA:** Quando si attiva il GPS per la prima volta o dopo un lungo periodo di non utilizzo, l'aggancio al sistema GPS potrebbe richiedere più tempo. Successivamente i tempi si riducono.

 **CONSIGLIO:** Per ridurre al minimo il tempo di avvio del GPS, tenere l'orologio fermo con il GPS rivolto verso l'alto e cercare di stare in campo aperto in modo che l'orologio abbia una visuale del cielo senza ostacoli.

## **Risoluzione dei problemi: Nessun segnale GPS**

- Per una ricezione ottimale del segnale, puntare il GPS dell'orologio verso l'alto. Il segnale migliore si riceve in campo aperto con la visuale del cielo senza ostacoli.
- Generalmente, l'uso del ricevitore GPS all'interno di tende e altri tipi di ripari e coperture sottili non presenta problemi. Tuttavia, oggetti, edifici, vegetazione fitta e maltempo possono ridurre la qualità della ricezione del segnale GPS.
- Il segnale GPS non arriva sott'acqua e non riesce ad attraversare materiali solidi. Pertanto non provare ad attivare il GPS all'interno di edifici, grotte e sott'acqua.

### **10.1.2 Griglie e formati posizione GPS**

Le griglie sono linee su una mappa che definiscono il sistema di coordinate usato sulla mappa.

Il formato posizione è il formato in cui le coordinate della posizione del ricevitore GPS vengono visualizzate sull'orologio. I formati

fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi. È possibile modificare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI / Formato / Formato posizione**.

È possibile selezionare il formato dalle seguenti griglie:

- latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) fornisce una rappresentazione della posizione su un piano bidimensionale.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) è una variante dell'UTM che si basa sulla suddivisione in aree geografiche di 100 Km alle quali vengono assegnati un ID ed una posizione numerica.

Suunto Ambit2 R supporta anche le seguenti griglie locali:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **Nuova Zelanda(NZTM2000)**

 **NOTA:** Alcune griglie non possono essere usate nelle regioni più a nord di 84°N e più a sud di 80°S né al di fuori dei paesi per i quali sono previste.

### 10.1.3 Precisione GPS e risparmio energetico

Quando si personalizzano le varie modalità per lo sport, è possibile definire la frequenza dei rilevamenti GPS utilizzando l'impostazione Precisione GPS su Movescount. Maggiore è la frequenza, più saranno precisi i dati rilevati durante l'attività fisica.

Diminuendo la frequenza, si riduce il grado di precisione ma aumenta la durata della batteria.

Le impostazioni disponibili per la precisione GPS sono:

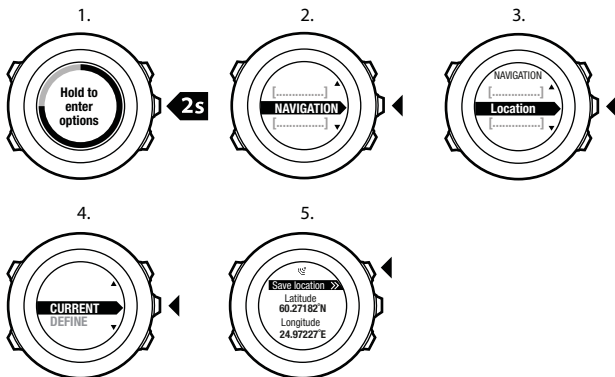
- Ottimale: ~ rilevamento GPS a intervalli di 1 sec, massimo consumo energetico
- Buona: ~ rilevamento GPS a intervalli di 5 sec, moderato consumo energetico
- OK: ~ rilevamento GPS a intervalli di 60 sec, minimo consumo energetico
- Disattivata: nessun rilevamento GPS

## 10.2 Verifica della posizione

Suunto Ambit2 R consente di verificare le coordinate della propria posizione corrente tramite GPS.

Per verificare la posizione:

1. Inserire una modalità per lo sport che abbia il GPS attivato e tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Posizione**.
4. Premere [Next] per selezionare **Corrente**.
5. L'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**. A questo punto, il display visualizza le coordinate correnti.



 **CONSIGLIO:** È inoltre possibile verificare la propria posizione mentre si sta registrando una performance tenendo premuto [Next] per accedere al menu opzioni.

## 10.3 Navigazione per punti di interesse (PDI)

### 10.3.1 Aggiunta della posizione come punto di interesse (PDI)

Suunto Ambit2 R consente di salvare la propria posizione corrente o di definire una posizione come PDI. È possibile navigare in qualsiasi momento verso un PDI salvato, ad esempio, mentre ci si allena.

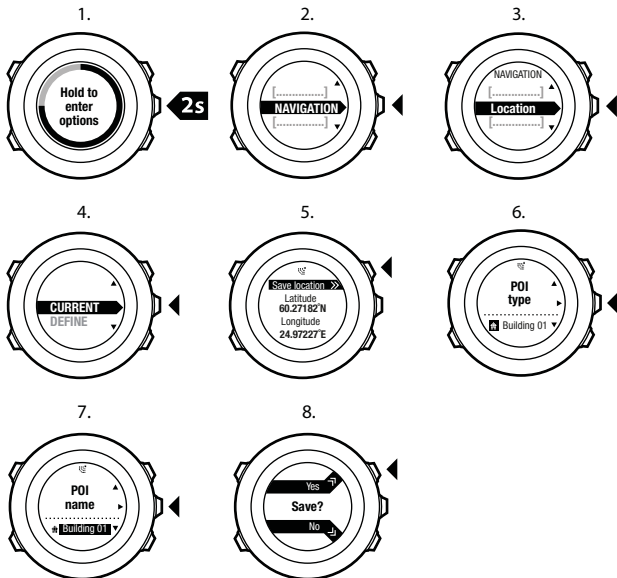
È possibile salvare fino a 100 PDI nell'orologio. Questo limite vale anche per gli itinerari. Ad esempio, se in un itinerario ci sono 60 tappe intermedie (waypoint), sull'orologio è possibile memorizzare in aggiunta 40 PDI.

Per i PDI è possibile scegliere il tipo (icona) ed il nome selezionandoli da una lista predefinita oppure assegnare liberamente i nomi su Movescount. Le icone predefinite sono elencate nel *14 Icone*.

Per salvare una posizione come PDI:

1. Inserire una modalità per lo sport che abbia il GPS attivato e tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Posizione**.

4. Selezionare **Corrente** o **DEFINIRE** per modificare manualmente i valori di longitudine e latitudine.
5. Premere [Start Stop] per salvare la posizione.
6. Selezionare il tipo di PDI più adatto a catalogare la posizione memorizzata. Scorrere i vari tipi di PDI con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare quello appropriato con [Next].
7. Scegliere un nome adeguato alla posizione. Scorrere tra le varie opzioni per il nome con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare il nome prescelto premendo [Next].
8. Premere [Start Stop] per salvare il PDI.



 **CONSIGLIO:** È possibile creare PDI su Movescount selezionando una posizione su una mappa o inserendo le coordinate. I PDI su Suunto Ambit2 R e su Movescount vengono sempre sincronizzati quando si collega l'orologio a Movescount.

### 10.3.2 Navigazione verso un punto di interesse (PDI)

Su Suunto Ambit2 R è disponibile la navigazione GPS che consente di navigare verso una destinazione predefinita memorizzata come PDI.

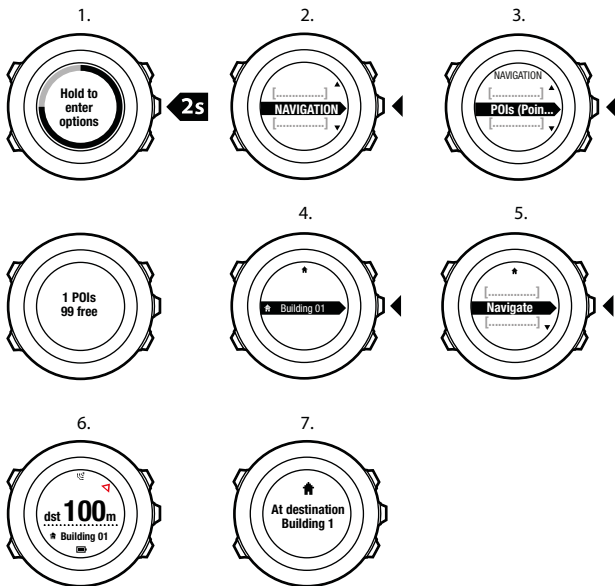
 **NOTA:** È anche possibile navigare mentre si sta registrando un'attività fisica (vedere 8.6.6 Navigazione durante l'attività fisica).

Per navigare verso un PDI, fare quanto segue:

1. Inserire una modalità per lo sport che abbia il GPS attivato e tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].  
L'orologio visualizza il numero di punti di interesse salvati e lo spazio libero per nuovi PDI.
4. Scorrere fino al punto di interesse desiderato con [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Premere [Next] per selezionare **Navigare**.

Se si sta utilizzando la bussola per la prima volta, è necessario procedere alla calibrazione. Per ulteriori informazioni, vedere *11.1 Calibrazione della bussola*. Dopo l'attivazione della bussola, l'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**.

6. Iniziare a navigare verso il PDI. L'orologio visualizza le seguenti informazioni:
  - indicatore che mostra la direzione della destinazione (vedere la spiegazione che segue)
  - distanza dalla destinazione
7. L'orologio informa che si è arrivati a destinazione.

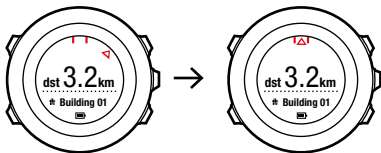


Se si è fermi o se ci si muove lentamente (<4 km/h), l'orologio indica la direzione del PDI (o della tappa intermedia se si naviga un itinerario) sulla base del rilevamento della bussola.



Se si è fermi o se ci si muove lentamente ( $<4$  km/h), l'orologio indica la direzione del PDI (o della tappa intermedia se si naviga un itinerario) sulla base del GPS.

La direzione della destinazione, o rilevamento, è indicata dal triangolo vuoto. La direzione della destinazione, o direzione di marcia, è indicata dalle linee continue in cima al display. L'allineamento delle linee assicura che ci si sta muovendo nella direzione corretta.

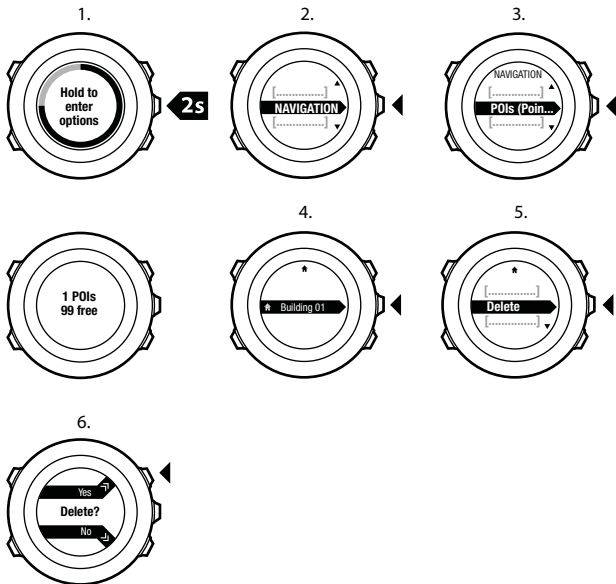


### 10.3.3 Come eliminare un punto di interesse (PDI)

Per eliminare un PDI:

1. Inserire una modalità per lo sport che abbia il GPS attivato e tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.

2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].  
L'orologio visualizza il numero di punti di interesse salvati e lo spazio libero per nuovi PDI.
4. Scorrere fino al punto di interesse (PDI) che si vuole eliminare con [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Scorrere fino a **Eliminare** con [Start Stop]. Effettuare la selezione con [Next].
6. Per confermare, premere [Start Stop].



 **NOTA:** Quando si elimina un PDI su Movescount e si sincronizza il proprio Suunto Ambit2 R, il PDI viene eliminato dall'orologio, mentre su Movescount viene soltanto disabilitato.

## 10.4 Navigazione itinerari

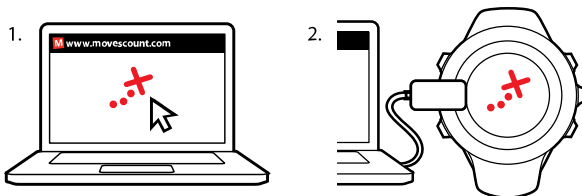
### 10.4.1 Come aggiungere un itinerario

È possibile creare un itinerario su Movescount oppure importare dal computer su Movescount un itinerario creato con un altro orologio. È anche possibile registrare un itinerario con il proprio Suunto Ambit2 R e poi trasferirlo su Movescount (vedere *8.6.1 Registrazione percorsi*).

Per aggiungere un itinerario:

1. Andare su [www.movescount.com](http://www.movescount.com) e seguire le istruzioni su come importare o creare un itinerario.
2. Attivare Moveslink e collegare Suunto Ambit2 R al computer tramite il cavo USB Suunto. L'itinerario viene trasferito automaticamente all'orologio.

 **NOTA:** Accertarsi di avere selezionato su Movescount l'itinerario che si vuole trasferire sul proprio Suunto Ambit2 R.



### 10.4.2 Navigazione di un itinerario

È possibile procedere alla navigazione di un itinerario scaricato da Movescount sul proprio Suunto Ambit2 R (vedere *10.4.1 Come aggiungere un itinerario*).

 **NOTA:** È possibile navigare anche in una modalità per lo sport, vedere *8.6.6 Navigazione durante l'attività fisica*.

Per la navigazione di un itinerario, fare quanto segue:

1. Inserire una modalità per lo sport che abbia il GPS attivato e tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **Itinerari** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

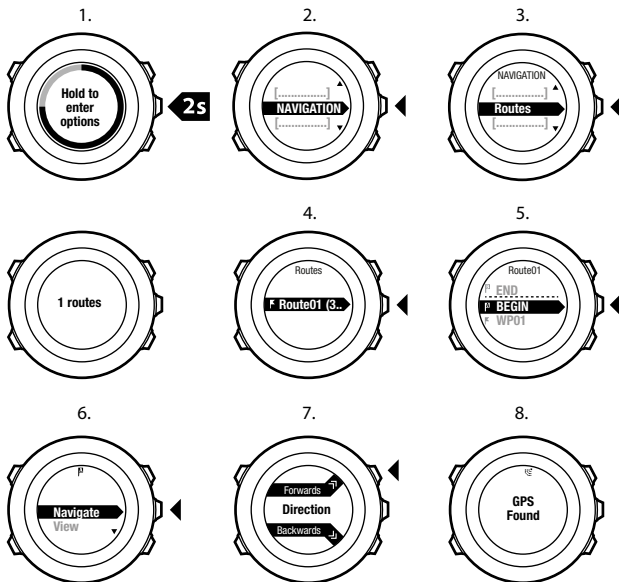
L'orologio visualizza il numero di itinerari memorizzati e poi l'elenco di tutti gli itinerari.

4. Scorrere fino all'itinerario che interessa con [Start Stop] o [Light Lock]. Effettuare la selezione con [Next].
5. L'orologio visualizza tutte le tappe intermedie (waypoint) specificate sull'itinerario selezionato. Scorrere fino alla tappa intermedia (waypoint) che si desidera utilizzare come punto di partenza con [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
6. Premere [Next] per selezionare **Navigare**.
7. Se si seleziona una tappa intermedia all'interno dell'itinerario, Suunto Ambit2 R richiede di selezionare la direzione di navigazione. Premere [Start Stop] per selezionare **Avanti** o [Light Lock] per selezionare **Indietro**.

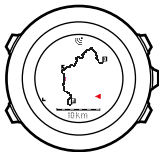
Se si è selezionata la prima tappa intermedia come punto di partenza, Suunto Ambit2 R esegue la navigazione dell'itinerario in avanti (dalla prima all'ultima tappa intermedia). Se si è selezionata l'ultima tappa intermedia come punto di partenza, Suunto Ambit2 R esegue la navigazione dell'itinerario a ritroso (dall'ultima alla prima tappa intermedia).

8. Se si sta utilizzando la bussola per la prima volta, è necessario procedere alla calibrazione. Per ulteriori informazioni, vedere *11.1 Calibrazione della bussola*. Dopo l'attivazione della bussola, l'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**.
9. Iniziare a navigare verso la prima tappa intermedia (waypoint) sull'itinerario. Quando si arriva in prossimità di una tappa intermedia, l'orologio lo segnala all'utente ed automaticamente inizia a navigare verso la successiva tappa intermedia sull'itinerario.

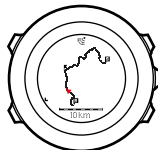
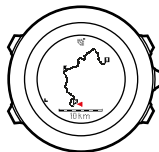
10. Prima di arrivare all'ultima tappa intermedia dell'itinerario, l'orologio informa che si è arrivati destinazione.



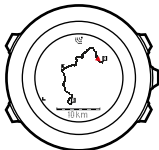
9.



10.

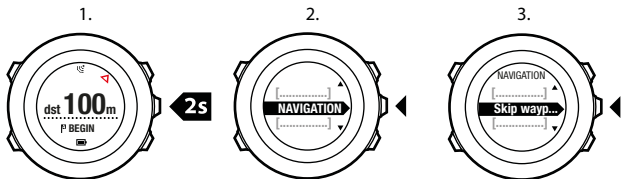


...



Per saltare una tappa intermedia (waypoint) di un itinerario, fare quanto segue:

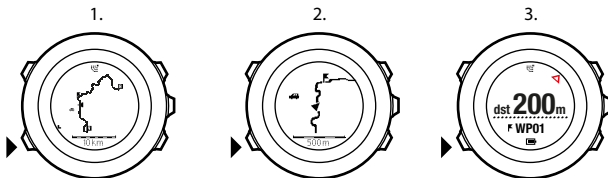
1. Durante la navigazione, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Saltare tappa intermedia** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next]. L'orologio salta quella tappa intermedia ed inizia a navigare direttamente verso la successiva tappa intermedia sull'itinerario.



### 10.4.3 Durante la navigazione

Durante la navigazione, premere [Visualizzare] per scorrere le seguenti visualizzazioni:

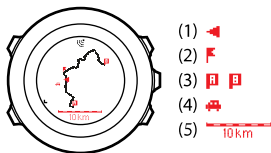
1. la visualizzazione dell'intero percorso che mostra l'itinerario completo
2. la visualizzazione ingrandita dell'itinerario Per impostazione predefinita, l'ingrandimento è in scala 200 m/0.125 mi o superiore se si è molto distanti dall'itinerario. È possibile modificare l'orientamento della mappa nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALIMappa**.
3. visualizzazione navigazione per tappe intermedie (waypoint)



## Visualizzazione intero percorso

La visualizzazione dell'intero percorso mostra quanto segue:

- (1) una freccia che indica la posizione in cui ci si trova e la direzione di marcia
- (2) la successiva tappa intermedia (waypoint) sull'itinerario
- (3) la prima e l'ultima tappa intermedia sull'itinerario
- (4) il PDI più vicino è presente come icona
- (5) scala in cui viene visualizzato l'intero percorso



- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

**NOTA:** Nella visualizzazione dell'intero percorso il nord è sempre in alto.

## Visualizzazione navigazione per tappe intermedie (waypoint)

Questo tipo di visualizzazione mostra quanto segue:

- (1) una freccia che punta in direzione della successiva tappa intermedia (waypoint)
- (2) la propria distanza dalla successiva tappa intermedia (waypoint)
- (3) la successiva tappa intermedia (waypoint) verso cui ci si sta dirigendo



### 10.4.4 Eliminazione di un itinerario

È possibile eliminare o disabilitare itinerari su Movescount.

Per eliminare un itinerario:

1. Andare su [www.movescount.com](http://www.movescount.com) e seguire le istruzioni su come eliminare o disabilitare un itinerario.
2. Attivare Moveslink e collegare Suunto Ambit2 R al computer tramite il cavo USB Suunto. Quando le impostazioni sono sincronizzate, l'itinerario viene rimosso automaticamente dall'orologio.

## 11 COME USARE LA BUSSOLA 3D

Suunto Ambit2 R è dotato di una bussola 3D che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. La bussola con compensazione dell'inclinazione garantisce letture accurate anche quando non si trova su un piano orizzontale.

Quella della bussola è una visualizzazione temporanea che necessita di essere attivata.

Per attivare la bussola, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **BUSSOLA** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].

La modalità **BUSSOLA** include le seguenti informazioni:

- riga centrale: direzione bussola in gradi
- riga in basso: con [View] si attiva e disattiva la visualizzazione della direzione corrente in punti cardinali (**N, S, O, E**) e semicardinali (**NE, NO, SE, SO**), la visualizzazione dell'ora e la visualizzazione normale



La bussola passerà alla modalità risparmio energetico dopo un minuto. Riattivarla premendo [Start Stop].

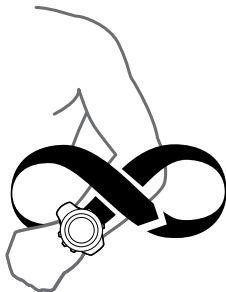
Per informazioni sull'uso della bussola durante l'attività fisica, vedere *8.6.4 Uso della bussola durante l'attività fisica*.

## 11.1 Calibrazione della bussola

La modalità **BUSSOLA** richiede la calibrazione della bussola prima di iniziare ad utilizzarla. Se la bussola è già stata calibrata e si desidera calibrarla nuovamente, è possibile accedere all'opzione di calibrazione nel menu opzioni.

Per calibrare la bussola:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **GENERALI** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Start Stop] o [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Premere [Next] per selezionare **Calibrazione**.
5. Ruotare ed inclinare l'orologio in svariate posizioni fino a che esso non emette un bip, che indica che la calibrazione è completa.



Se la calibrazione ha esito positivo, viene visualizzato il messaggio **CALIBRAZIONE RIUSCITA**. Se la calibrazione non ha esito positivo, viene visualizzato il messaggio **CALIBRAZIONE NON RIUSCITA**. Per ritentare la calibrazione, premere [Start Stop].

## 11.2 Impostazione del valore di declinazione

Per ottenere letture corrette dalla bussola, impostare un valore di declinazione preciso.

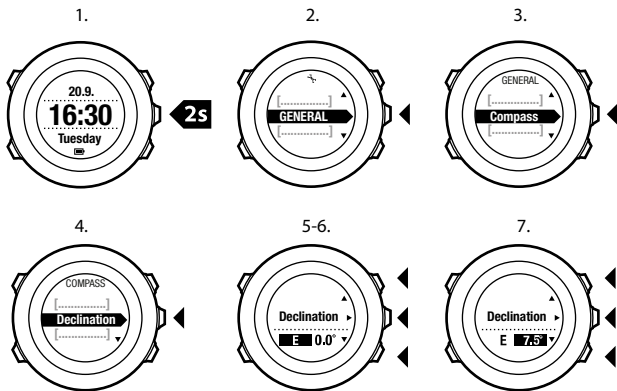
Le carte geografiche puntano verso il nord geografico. Le bussole, invece, puntano verso il nord magnetico – una zona sopra la terra in cui agiscono i campi magnetici terrestri. Poiché il nord magnetico differisce dal nord geografico, è necessario impostare la declinazione sulla bussola, ovvero l'angolo tra il nord magnetico e il nord geografico.

Il valore della declinazione appare sulla maggior parte delle carte geografiche. La posizione del nord magnetico cambia ogni anno ed il valore di declinazione più preciso e aggiornato è rintracciabile tramite Internet (ad esempio, sul sito [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).

Tuttavia, le mappe da orienteering sono disegnate in base al nord magnetico. Ciò significa che se si utilizzano cartine e mappe da orienteering, è necessario disattivare la correzione di declinazione impostando il relativo valore su 0 gradi.

Per impostare il valore di declinazione:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **GENERALI**.
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Scorrere fino a **Declinazione** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Disattivare la declinazione selezionando -- oppure selezionare **O** (ovest) oppure **E** (est).
6. Impostare il valore di declinazione con [Start Stop] o [Light Lock].
7. Premere [Next] per confermare l'impostazione.



 **CONSIGLIO:** È anche possibile immettere le impostazioni della bussola tenendo premuto [View] in modalità **BUSSOLA**.

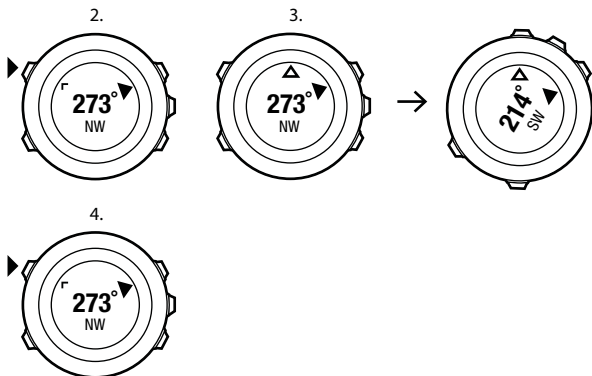
## 11.3 Setting bearing lock

You can mark the direction to your target in relation to North with the bearing lock feature.

To lock a bearing:

1. With the compass active, hold the watch in front of you and turn yourself towards your target.

2. Press [Back Lap] to lock the current degree displayed on the watch as your bearing.
3. An empty triangle indicates the locked bearing in relation to the North indicator (solid triangle).
4. Press [Back Lap] to clear the bearing lock.

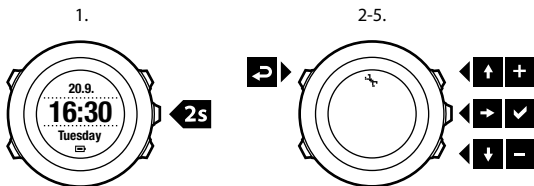


 **NOTA:** While using the compass in an exercise mode, the [Back Lap] button only locks and clears the bearing. Exit the compass view to make a lap with [Back Lap].

## 12 REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

Per accedere e definire le impostazioni, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere il menu con [Start Stop] e [Light Lock].
3. Premere [Next] per accedere ad una impostazione.
4. Premere [Start Stop] e [Light Lock] per specificare i valori.
5. Premere [Back Lap] per tornare alla visualizzazione precedente nelle impostazioni o tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.



È possibile accedere alle seguenti impostazioni:

### PERSONALI

- ANNO DI NASCITA
- Peso
- FC max
- SESSO

### CARATTERISTICHE GENERALI

#### FORMATI

- LINGUA

- **UNITÀ DI MISURA**
    - **Metrica**
    - **Anglosassone**
    - **Avanzata:** Consente di personalizzare su Movescount un mix di impostazioni metriche e anglosassoni a proprio piacimento.
  - **Formato posizione:**
    - **WGS84 Hd.d°**
    - **WGS84 Hd°m.m'**
    - **WGS84 Hd°m's.s**
    - **UTM**
    - **MGRS**
    - **British (BNG)**
    - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
    - **Finnish (KKJ)**
    - **Irish (IG)**
    - **Swedish (RT90)**
    - **Swiss (CH1903)**
    - **UTM NAD27 Alaska**
    - **UTM NAD27 Conus**
    - **UTM NAD83**
    - **NZTM2000**
  - **Formato ora:** 12 h o 24 h
  - **Formato data:** gg.mm.aa, mm/gg/aa
- Ora/data**
- **GPS timekeeping:** on/off
  - **Doppio fuso:** ore e minuti

- **Sveglia:** on/off, ore e minuti
- **Ora:** ore e minuti
- **Data:** anno, mese, giorno

## TONI/DISPLAY

- **Invertire display:** inverte i colori del display
- **Blocco dei pulsanti**
  - **Blocco mod. ora:** Blocco dei pulsanti in modalità **ORA**.
    - **Solo azioni:** I menu di avvio e delle opzioni sono bloccati.
    - **Tutti puls.:** Tutti i pulsanti sono bloccati. La retroilluminazione può essere attivata in modalità **Notte**.
  - **Blocco mod. sport:** Blocco pulsanti nelle modalità sport.
    - **Solo azioni:** [Start Stop], [Back Lap] ed i menu opzioni sono bloccati durante l'attività fisica.
    - **Tutti puls.:** Tutti i pulsanti sono bloccati. La retroilluminazione può essere attivata in modalità **Notte**.
- **Toni:**
  - **Tutti attivati:** i toni dei pulsanti e i toni del sistema sono attivati
  - **Pulsanti disattivati:** sono attivati solo i toni del sistema
  - **Tutti disattivati:** tutti i toni sono disattivati

## Retroilluminazione:

### Modalità:

- **Normale:** La retroilluminazione rimane attiva per alcuni secondi quando si preme [Light Lock] e quando suona la sveglia.
- **Disattivata:** La retroilluminazione non si attiva premendo un pulsante o quando suona la sveglia.

- **Notte:** La retroilluminazione rimane attiva per alcuni secondi quando si preme qualsiasi pulsante e quando suona la sveglia. L'utilizzo della modalità **Notte** riduce sensibilmente la durata della batteria.
- **Interruttore:** La retroilluminazione viene attivata quando si preme [Light Lock]. La retroilluminazione rimane attiva finché non si preme nuovamente [Light Lock].
  - **Luminosità:** Regola la luminosità della retroilluminazione (percentuale).
- **Contrasto display:** Regola il contrasto del display (in percentuali).

## Bussola

- **Calibrazione:** Avvia la calibrazione della bussola.
- **Declinazione:** Imposta il valore di declinazione della bussola.

## Mappa

- **Orientation (Orientamento)**
  - **Corso:** Visualizza l'ingrandimento della mappa con la direzione in alto.
  - **Nord:** Visualizza l'ingrandimento della mappa con il nord in alto.



**NOTA:** La sveglia suonerà anche quando i toni sono tutti disattivati.

## COLLEGAMENTO

- **Cintura FC:** Per collegare una cintura FC
- **Foot POD:** Collegare un foot POD.

## 12.1 Menu di servizio

Per accedere al menu di servizio, tenere premuti contemporaneamente [Back Lap] e [Start Stop] fino a che l'orologio non entra nel menu di servizio.



Sul menu di servizio sono presenti le seguenti opzioni:

- **INFO:**
  - **Version** (Versione): mostra la versione corrente hardware e software di Suunto Ambit2 R.
- **TEST:**
  - **LCD test:** consente di verificare se l'LCD funziona correttamente.
- **ACTION** (Azione):
  - **Power off:** consente di mettere l'orologio in modalità deep sleep.
  - **GPS reset** (Ripristino GPS): consente di ripristinare il GPS.

 **NOTA:** ***POWER OFF** è una modalità a basso consumo energetico. Collegare il cavo USB (con alimentazione) per attivare l'orologio. L'installazione guidata iniziale si avvia. I valori prioritari non sono tuttavia cancellati, quindi è sufficiente confermare ciascun punto..*

 **NOTA:** *L'orologio va in modalità risparmio energetico se viene lasciato in posizione statica per 10 minuti. L'orologio si riattiva quando viene mosso o spostato.*

 **NOTA:** *Il contenuto del menu di servizio è soggetto a modifiche senza preavviso durante gli aggiornamenti.*

## Ripristino del GPS

Se il GPS non riesce a trovare un segnale, è possibile eseguire il ripristino (reset) dei dati GPS dal menu di servizio.

Per ripristinare il GPS:

1. Dal menu di servizio, scorrere fino a **AZIONE** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
2. Premere [Light Lock] per scorrere fino a **GPS reset** ed effettuare la selezione premendo [Next].
3. Premere [Start Stop] per confermare il ripristino del GPS oppure premere [Light Lock] per annullare.

 **NOTA:** Ripristinando il GPS si ripristinano i dati del GPS, i valori di calibrazione della bussola ed il tempo di recupero. Le registrazioni effettuate, invece, non verranno cancellate.

## 13 COLLEGAMENTO POD/CINTURA FC

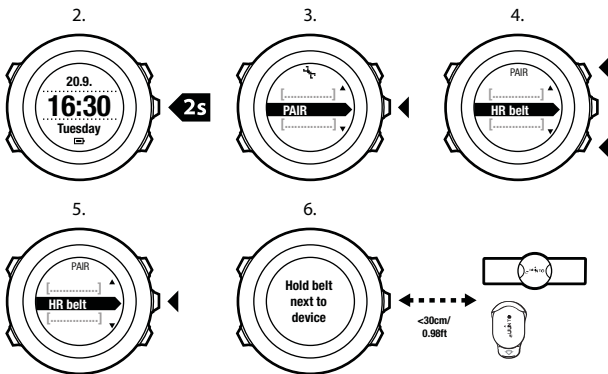
Collegare Suunto Ambit2 R con una cintura FC o Foot POD opzionali di Suunto per la ricezione di dati aggiuntivi su velocità, distanza e cadenza durante l'attività fisica. È inoltre possibile utilizzare altre cinture FC ANT+ o altri tipi di Foot POD. Per un elenco completo dei prodotti compatibili ANT+, visitare il sito [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

Per la cintura FC e/o il POD all'interno della confezione di Suunto Ambit2 R è stato già eseguito il collegamento. È necessario procedere al collegamento soltanto se si desidera utilizzare l'orologio con una nuova cintura FC o un POD.

Per collegare POD/cintura FC:

1. Attivare il POD o la cintura FC:
  - Cintura FC: inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura.
  - Foot POD: scuotere brevemente o battere la scarpa (con il POD inserito) per terra.
2. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
3. Scorrere fino a **COLLEGAMENTO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
4. Scorrere le opzioni accessori con [Start Stop] e [Light Lock].
5. Premere [Next] per selezionare un POD o una cintura FC prima di avviare il collegamento.
6. Tenere il proprio Suunto Ambit2 R vicino al POD o alla cintura (<30 cm) ed attendere che l'orologio notifichi l'avvenuto collegamento.

Se il collegamento non ha esito positivo, premere [Start Stop] per riprovare oppure [Light Lock] per tornare all'impostazione per il collegamento.



 **CONSIGLIO:** È anche possibile attivare la cintura FC inumidendolo e premendo tutte e due le aree di contatto degli elettrodi.

### Risoluzione dei problemi: Il collegamento della cintura FC non ha esito positivo

Se non si riesce a collegare la cintura FC al dispositivo, provare a fare quanto segue:

- Verificare che la fascia sia collegata al modulo.
- Verificare che la cintura FC sia indossata correttamente (vedere *8.4 Come indossare la cintura FC*).
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura FC siano umide.

Per ulteriori informazioni sul collegamento di dispositivi POD, fare riferimento ai relativi manuali dell'utente.

## 13.1 Uso di Foot POD

Quando si utilizza un Foot POD, il POD viene calibrato automaticamente dal GPS a brevi intervalli durante l'attività fisica. Tuttavia, il foot POD rimane sempre l'origine di velocità e distanza quando esso è accoppiato ed è attivo per una determinata modalità per lo sport.

La calibrazione automatica del Foot POD si attiva per default. Essa può essere disattivata dal menu opzioni modalità per lo sport in **ATTIVARE** se il Foot POD è accoppiato ed è utilizzato per la modalità per lo sport selezionata.

 **NOTA:** Con Foot POD si intendono sia i dispositivi Suunto Foot POD Mini che altri ANT+ Foot POD.

È possibile calibrare il Foot POD manualmente per ottenere misurazioni di velocità e distanza più accurate. Eseguire la calibrazione su una distanza misurata con grande precisione, ad esempio su una pista di atletica da 400 metri.

Per calibrare il Foot POD con Suunto Ambit2 R:

1. Fissare il Foot POD alla scarpa: Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'utente del Foot POD in uso.
2. Scegliere una modalità per lo sport (ad esempio **Corsa**) nel menu di avvio.
3. Iniziare a correre alla solita andatura. Quando si taglia la linea di partenza, premere [Start Stop] per avviare la registrazione.
4. Correre una distanza di 800–1.000 metri (circa 0,5–0,7 miglia) alla solita andatura (ad esempio, due giri su una pista d'atletica da 400 metri).
5. Premere [Start Stop] quando si arriva al traguardo per mettere in pausa la registrazione.
6. Premere [Back Lap] per interrompere la registrazione. Dopo l'interruzione dell'attività fisica, salvare la registrazione premendo [Start Stop]. Se non si vuole salvare la registrazione, premere [Light Lock].  
Scorrere con [Next] le visualizzazioni del riepilogo fino ad arrivare al riepilogo della distanza. Modificare la distanza visualizzata sul display specificando la distanza effettivamente percorsa con [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare l'impostazione con [Next].
7. Confermare la calibrazione del POD premendo [Start Stop]. Il Foot POD è stato calibrato.

 **NOTA:** *Se durante l'attività fisica eseguita per la calibrazione la connessione del Foot POD non era stabile, potrebbe non essere possibile variare la distanza nel riepilogo distanza. Accertarsi che il Foot POD sia collegato correttamente secondo le istruzioni e riprovare.*

Se si sta correndo senza il Foot POD, è comunque possibile ottenere la cadenza della corsa dal polso. La cadenza della corsa misurata dal polso viene utilizzata insieme a FusedSpeed ed è sempre attiva per le modalità per lo sport specifiche, compresi corsa, trail running, tapis roulant, orienteering e atletica leggera.

Se all'inizio dell'attività fisica viene individuata la presenza di un Foot POD, la cadenza della corsa misurata dal polso sarà sovrascritta dalla cadenza misurata dal Foot POD.

## 14 ICONE

Sul display di Suunto Ambit2 R vengono ad esempio visualizzate le seguenti icone:



cronografo



impostazioni



potenza segnale GPS



collegamento



frequenza cardiaca



modalità per lo sport



sveglia



timer intervallo



blocco pulsanti



batteria



schermo corrente



indicatori pulsanti



andare su/aumentare



andare avanti/confermare



andare giù/diminuire



alba



tramonto

## Icone PDI (Punti di interesse)

Su Suunto Ambit2 R sono disponibili le seguenti icone PDI:



edificio/casa



auto/parcheggio



bivacco/camping



alimentari/ristorante/bar



alloggio/ostello/hotel



acqua/fiume/lago/costa



montagna/collina/valle/scogliera



bosco



bivio



vista



inizio



fine



geocaching



tappa intermedia (waypoint)



strada/sentiero



roccia



prato



grotta

## 15 CURA E MANUTENZIONE

Maneggiare con cura l'unità evitando urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Dopo l'uso, lavarlo con acqua dolce e un detergente delicato ed asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido o del tipo pelle di daino.

Per maggiori informazioni su cura e manutenzione dell'unità, fare riferimento all'ampio materiale di supporto, tra cui FAQ e video di istruzioni, disponibile sul sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Sempre sul sito, è possibile rivolgersi direttamente al Centro assistenza clienti di Suunto o trovare istruzioni, in caso di necessità, su come far riparare il proprio prodotto presso un centro di assistenza Suunto. Non procedere personalmente alla riparazione dell'unità.

In alternativa, è possibile contattare telefonicamente il Centro assistenza clienti di Suunto utilizzando il numero riportato sull'ultima pagina del presente documento. Il personale qualificato del supporto clienti Suunto sarà disponibile a fornire il proprio aiuto e, ove necessario, ad eseguire la diagnostica sul prodotto durante la chiamata.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Gli eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.



**CONSIGLIO:** Non dimenticare di registrare il proprio Suunto Ambit2 R in MySuunto su [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) perché ciò permetterà di ottenere un supporto personalizzato in base alle proprie esigenze.

## 15.1 Water Resistant

Suunto Ambit2 R è Water Resistant fino a 50 metri/4.998,72 cm/5 bar. L'indicazione dei metri si riferisce ad un'effettiva profondità di immersione ed è stata testata nelle condizioni di pressione dell'acqua utilizzate durante il test di impermeabilità (Water Resistant) Suunto.



**NOTA:** La classificazione "Water Resistant" indicata non equivale a quella per l'utilizzo in profondità. I dati indicati si riferiscono alla tenuta dell'orologio relativamente a temperatura ed acqua per l'uso in doccia, vasca da bagno, piscina, nonché per nuotare e fare snorkeling.

Per garantire il livello di tenuta indicato, si consiglia di fare quanto di seguito suggerito:

- non usare mai l'orologio per un uso diverso da quello indicato.
- per qualsiasi riparazione, rivolgersi ad un centro di assistenza, un distributore o un rivenditore autorizzato Suunto.
- tenere pulito l'orologio da sporcizia e sabbia.
- non tentare mai di aprire la cassa.

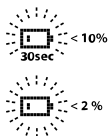
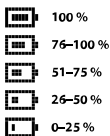
- evitare di esporre l'orologio a rapidi cambiamenti di temperatura, sia dell'aria che dell'acqua.
- sciacquare sempre l'orologio con acqua dolce se è stato utilizzato in acqua salata.
- evitare urti e cadute dell'orologio.

## 15.2 Come caricare la batteria

L'autonomia di una batteria completamente carica dipende dall'utilizzo e dalle condizioni di Suunto Ambit2 R. Temperature molto basse, ad esempio, riducono la durata della carica. In generale la capacità delle batterie ricaricabili si riduce con il passare del tempo.

 **NOTA:** *In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, la garanzia Suunto copre la sostituzione della batteria per 1 anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale scadenza si verifica per prima*

L'icona batteria indica il livello di carica della batteria. Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 10 %, l'icona batteria lampeggia per 30 secondi. Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 2 %, l'icona batteria lampeggia ininterrottamente.

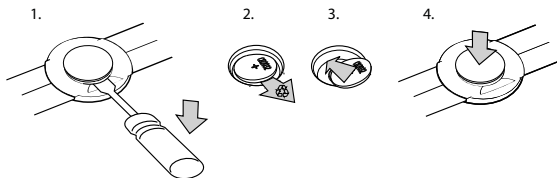


Caricare la batteria collegandola al computer tramite il cavo USB in dotazione oppure caricarla utilizzando un caricatore USB compatibile. L'operazione di ricarica di una batteria completamente scarica dura circa 2-3 ore.

 **CONSIGLIO:** Andare su Movescount per cambiare la frequenza dei rilevamenti GPS delle modalità per lo sport per risparmiare la batteria. Per ulteriori informazioni, vedere 10.1.3 Precisione GPS e risparmio energetico.

## 15.3 Sostituzione della batteria della cintura FC

Sostituire la batteria seguendo l'illustrazione seguente:



# 16 SPECIFICHE TECNICHE

## Caratteristiche generali

- temperatura operativa: da -20° C a +60° C /da -5° F a +140° F
- temperatura batteria in carica: da 0° C a +35° C /da +32° F a +95° F
- temperatura di conservazione: da -30° C a +60° C /da -22° F a +140° F
- peso: 70 g
- water resistant (non impermeabile) (orologio): 50 m/164 ft/5 bar
- water resistant (non impermeabile) (cintura FC): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- vetro: in cristallo minerale
- alimentazione: batteria litio-ioni ricaricabile
- Durata batteria: ~ 8 - 25 ore a seconda del livello di precisione GPS selezionato

## Memoria

- tappe intermedie (waypoint): max 100

## Ricevitore radio

- Compatibile Suunto ANT e ANT+™
- frequenza comunicazioni:
  - ANT+ > 2.457 GHz
  - ANT > 2.465 GHz
- metodo modulazione GFSK
- portata trasmissione: ~ 2 m



## **Altimetro**

- campo di misurazione: da -500 m a 9999 m
- risoluzione: 1 m

## **Cronografo**

- risoluzione: da 1 s a 9:59'59, dopo 1 min

## **Bussola**

- risoluzione: 1 grado/18 mil

## **GPS**

- tecnologia: SiRF star IV
- risoluzione: 1 m

## **16.1 Marchio registrato**

Suunto Ambit2 R, i rispettivi loghi, gli altri marchi registrati e i nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

## **16.2 Conformità FCC**

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e
- (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

Questo prodotto è stato testato per la conformità agli standard FCC ed è destinato all'uso in casa o in ufficio.

Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.

## **16.3 IC**

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze e
- (2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

## **16.4 CE**

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo computer da polso è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE.

## **16.5 Copyright**

Copyright © Suunto Oy. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i rispettivi loghi e gli altri marchi e nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Questo documento e il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti Suunto. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito, né trasmesso, divulgato o riprodotto per altri scopi senza la preventiva

autorizzazione scritta di Suunto Oy. Queste informazioni sono state incluse nella presente documentazione con la massima attenzione al fine di assicurarne la completezza e l'accuratezza. Nonostante ciò non si fornisce alcuna garanzia, espressa o implicita, circa l'accuratezza. Il contenuto di questo documento può essere modificato in qualsiasi momento e senza preavviso. La versione più recente di questa documentazione può essere scaricata all'indirizzo [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## **16.6 Notifica brevetto**

Questo prodotto è protetto da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: US 11/169,712, US 12/145,766, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, EU design 001296636-0001/0006, 001332985-0001 o 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (cintura FC: US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

## **16.7 Garanzia**

### **GARANZIA LIMITATA SUUNTO**

Suunto garantisce che, durante il Periodo di Garanzia, Suunto o un Centro di Assistenza Autorizzato Suunto (in sezione "Centri assistenza") provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite: a) riparazione, b) sostituzione oppure c) rimborso del prezzo di acquisto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia Limitata. La presente Garanzia Limitata è valida ed applicabile

esclusivamente nel paese di acquisto, salvo che la legislazione locale prescriva diversamente.

## **Durata della garanzia**

Il periodo di garanzia limitata ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale. Il Periodo di Garanzia per i dispositivi di visualizzazione è due (2) anni. Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per i consumabili e gli accessori ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, POD trasmettitori di frequenza cardiaca.

La capacità delle batterie ricaricabili si riduce con il passare del tempo. In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, la garanzia Suunto copre la sostituzione della batteria per 1 anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale scadenza si verifica per prima

## **Esclusioni e limitazioni**

La presente Garanzia Limitata non copre:

1. a) normale usura, b) alterazioni dovute a incuria o uso maldestro o c) alterazioni o danni causati da un uso non corretto, ivi compreso l'uso improprio rispetto alle istruzioni fornite;
2. manuali dell'utente o prodotti di terzi;
3. difetti o presunti difetti causati da eventuale utilizzo o collegamento a qualsiasi prodotto, accessorio, software e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto;

La presente Garanzia Limitata non è applicabile nei seguenti casi:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;

2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile in altro modo, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a sua esclusiva discrezione;
4. se il prodotto è stato esposto a sostanze chimiche ivi inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, prodotti antizanzare.

Suunto non garantisce che il funzionamento del prodotto sarà ininterrotto o privo di errori o che il prodotto funzionerà con altro hardware o software fornito da terzi.

## **Accesso al servizio di garanzia Suunto**

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto, è necessario fornire la prova d'acquisto. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). In caso di dubbi o domande, sul sito è possibile fruire di ampio e completo materiale di supporto oppure rivolgersi direttamente al Centro assistenza clienti di Suunto. In alternativa, è possibile contattare telefonicamente il Centro assistenza clienti di Suunto utilizzando il numero riportato sull'ultima pagina del presente documento. Il personale qualificato del supporto clienti Suunto sarà disponibile a fornire il proprio aiuto e, ove necessario, ad eseguire la diagnostica sul prodotto durante la chiamata.

## **Limitazione della responsabilità**

Nella misura massima permessa dalla legislazione locale inderogabile, la presente Garanzia Limitata è l'unico ed esclusivo

rimedio e sostituisce tutte le altre garanzie, siano esse espresse o implicite. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, incidentali, colposi e consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato utilizzo, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione di garanzia o contratto oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni. Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di garanzia.

# INDICE

## A

aggiornamento software, 16  
App Suunto, 19

## B

batteria  
    carica, 111  
    Cintura FC, 112  
bearing  
    bearing lock, 92  
blocco pulsanti, 10  
bussola, 88  
    calibrazione, 89  
    durante l'attività fisica, 47  
    valore di declinazione, 90

## C

calibrazione  
    bussola, 89  
    Foot POD Mini, 103  
carica batteria, 12  
cintura FC, 37, 38  
    collegamento, 101  
collegamento  
    cintura FC, 101

    Foot POD, 101  
    POD, 101  
contrasto display, 21  
cronometro  
    attivazione, 30  
    disattivazione, 30  
cronometro  
    giri, 31  
    pausa, 31  
    ripristino, 31  
    uso , 31

## D

dopo l'attività fisica, 56, 58  
durante l'attività fisica, 42  
    bussola, 47  
    navigazione, 50

## F

formati posizione, 67  
FusedSpeed, 63

## G

giri, 43  
GPS, 66  
GPS timekeeping, 28

griglie, 67

## **I**

icone, 106

impostazioni, 94

GPS timekeeping, 28

ora, 23, 24

impostazioni ora, 23

GPS timekeeping, 28

indicatore memoria residua, 58

inizio attività fisica, 40

inversione display, 20

itinerario

aggiungere, 80

eliminare, 87

navigazione, 81

## **M**

manutenzione, 109

menu di servizio, 98

modalità ora, 23

modalità per lo sport, 34

dopo l'attività fisica, 56, 58

dopo l'attività fisica, 56, 58

durante l'attività fisica, 42

inizio attività fisica, 40

modalità sport, 17, 34

altre opzioni, 35

modalità sport personalizzate,  
17

Move pianificati , 60

Movescount

App Suunto, 19

connessione, 14

Suunto App Designer, 19

Suunto App Zone, 19

## **N**

navigazione

durante l'attività fisica, 50

itinerario, 81

punto di interesse (PDI), 74

ritorno, 52

## **P**

pausa automatica, 54

personalizzazione, 14

POD

collegamento, 101

posizione, 69

Precisione GPS, 69

Programma di allenamento , 60

pulsanti, 8

punto di interesse (PDI)

aggiunta posizione corrente,

71

eliminare, 77

navigazione, 74

## **R**

registrazione altitudine, 44

registrazione percorsi, 43

registro, 56

regolazione contrasto display,  
21

Retroilluminazione, 10

riepilogo dinamico, 58

ritorno, 52

Ritorno, 53

## **S**

scorrimento automatico, 18

Suunto App Designer, 19

Suunto App Zone, 19

Suunto Foot POD, 103

## **T**

tappe intermedie (waypoint),  
80, 81

tempo di recupero, 59

timer

timer conto alla rovescia, 32

timer conto alla rovescia, 32

timer intervallo, 48



## SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com)
3. 

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| AUSTRALIA   | +61 1800 240 498  |
| AUSTRIA     | +43 720 883 104   |
| CANADA      | +1 800 267 7506   |
| FINLAND     | +358 9 4245 0127  |
| FRANCE      | +33 4 81 68 09 26 |
| GERMANY     | +49 89 3803 8778  |
| ITALY       | +39 02 9475 1965  |
| JAPAN       | +81 3 4520 9417   |
| NETHERLANDS | +31 1 0713 7269   |
| NEW ZEALAND | +64 9887 5223     |
| RUSSIA      | +7 499 918 7148   |
| SPAIN       | +34 91 11 43 175  |
| SWEDEN      | +46 8 5250 0730   |
| SWITZERLAND | +41 44 580 9988   |
| UK          | +44 20 3608 0534  |
| USA         | +1 855 258 0900   |

▲  
**SUUNTO**

© Suunto Oy 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.